



# BIODIVERSIDAD EN EL HUERTO

# ÍNDICE

1. Introducción
2. La huerta: definición y características básicas
3. Valores y servicios de la huerta
4. La huerta en la Comunitat Valenciana
5. La problemática que afecta a la huerta
6. La biodiversidad en la huerta
7. El material didáctico
8. Objetivos generales
9. Objetivos específicos
10. Nivel
11. Duración
12. Desarrollo de la actividades
13. Otras preguntas y actividades
14. Actividades complementarias
15. Material complementario
16. Especificaciones sobre las especies
17. Fichas de las especies

## Créditos:

Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana

Coordinación: Víctor Benlloch.

Diseño y maquetación: Julia Furió.

Contenidos: Miguel Ángel Bartolomé, Pepa Prósper, Rubén Viera, Víctor Benlloch, Paloma Sánchez, Iris Gutiérrez y Jordi Barreira.



LA HUERTA  
EN LA  
COMUNITAT  
VALENCIANA  
ESPACIO DE  
VIDA

# 1. INTRODUCCIÓN

Cada vez es más evidente que la biodiversidad, su conservación y su buen estado, es fundamental para nuestra calidad de vida, nuestra salud y la opción de disponer de recursos naturales. Para ello es necesario establecer procesos de conocimiento y respeto hacia la biodiversidad entre la población en general, especialmente comenzando por los niños y jóvenes.

Iniciar a los más pequeños en el conocimiento de la biodiversidad y su valor, y más concretamente por la que les es más próxima, es un paso básico para que en el futuro lleguen a apreciar, a respetar y a actuar de una forma consciente a favor de la biodiversidad global.

Por ello es muy recomendable disponer de materiales y actividades que permitan dar a conocer esta biodiversidad cercana a los alumnos y alumnas, que puedan reconocerla y saber las interacciones que tiene con nosotros, las especies que la componen y como su alteración, banalización y globalización también nos afecta directamente y muy generalmente de una forma negativa.

La biodiversidad es fundamental para el equilibrio ecológico del planeta Tierra, en el cual nos integramos los seres humanos. El papel de la biodiversidad es clave en el buen funcionamiento de los ecosistemas, lo que repercute directamente en el bienestar humano. Su equilibrio nos aporta importantes bienes y servicios, necesarios para nuestra supervivencia como especie y para la forma de vida humana actual. Por tanto, podemos decir que la conservación de la biodiversidad no es un lujo, o una simple cuestión de sentimientos, sino más bien una necesidad y una garantía para nuestra supervivencia.

Las zonas agrícolas y la huerta son espacios que acogen una importante biodiversidad, son aliadas en la lucha contra el cambio climático gracias a su capacidad de secuestro de CO<sub>2</sub> y proveedoras de múltiples servicios ambientales a los seres

humanos además de abastecernos de alimentos y tener un elevadísimo valor cultural y paisajístico. Su conocimiento y aprecio son imprescindibles para facilitar su mejora y conservación.

Además las zonas agrícolas en general y la huerta en particular acogen una importantísima diversidad biológica agronómica que también ha de ser conservada. Fruto de esta necesidad de conservación de la diversidad agrícola es el proyecto a nivel mundial del "Banco de Semillas Mundial" ubicado en la isla de Spitsbergen, en el archipiélago de las Svalbard en Noruega, en el cual se almacenan semillas de miles de plantas de cultivo de todo el planeta. (Más información [aquí](#))

A nivel valenciano es destacable el banco de semillas agrícolas de la Conselleria d'Agricultura que se conserva en el CIEF y el [Catálogo valenciano de variedades tradicionales de interés agrario](#)

También destacable es el trabajo que desarrolla la asociación [Llavors d'Ací](#) de intercambio de semillas y conservación de variedades agrícolas locales.

Pero el mejor sistema de conservación de las variedades agrícolas y de la biodiversidad que acogen las zonas agrícolas y la huerta es mantenerlas activas, en funcionamiento, consumir los productos de de calidad que en ellas se producen y favorecer a los agricultores y labradores para que mantengan su actividad.



## 2. LA HUERTA: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Una huerta es una extensión pequeña de terreno destinada a cultivar hortalizas, legumbres y árboles frutales, generalmente de regadío. Se cultiva con el objetivo de producir alimentos y plantas de autoconsumo familiar o de pequeña venta local y al por menor. Aunque existen también huertas de secano, la huerta más extendida y tradicional es la de cultivos de regadío, donde el agua adquiere una importancia vital.

En los sistemas de producción más respetuosos con el medio natural, la huerta se puede entender cómo un sistema sostenible en el que sus componentes (acequias, caminos, cultivos y hábitat) están estrechamente relacionados y dónde se genera un proceso de retroalimentación positivo entre ellos. Se intenta aprovechar al máximo el espacio y los recursos, cómo el suelo y el agua, pero manteniendo y respetando sus propiedades en base a principios ecológicos. Si no se utilizan contaminantes como pesticidas y abonos artificiales, los alimentos obtenidos de la huerta son más saludables y seguros que los que se producen a nivel masivo, ya que se prioriza la calidad frente a la cantidad en la producción. Por otro lado, con las labores culturales que se realizan en la huerta, como el aporque, el acolchado, el entutorado o el desherbado, se logra un buen crecimiento y desarrollo de los cultivos y el mantenimiento de la productividad del suelo.

Existen muchos tipos de huerta que se pueden diferenciar según el tamaño, el tipo de cultivo o el sistema de riego, y dónde el clima, el suelo y la forma del paisaje también influyen en sus características. Según el riego, se puede distinguir entre huertas de regadío o de secano, atendiendo al soporte encontraremos huertas labradas en la tierra o huertas en contenedores (jardineras, macetas, cultivo hidropónico), y según las prácticas agrícolas empleadas pueden ser de cultivo ecológico o convencional. Además, según la orografía del terreno las huertas pueden situarse en pendiente, en terrazas, en bancales . . . En definitiva, hemos adaptado las huertas a casi

prácticamente cualquier espacio y necesidad. En la huerta no sólo encontramos cultivos, si no también otros elementos con una función determinada. Las huertas pueden ser regadas manualmente a través de acequias y canales por los que circula el agua que procede de los recursos hídricos, pero en otras se opta por instalar un sistema de riego que permite optimizar el uso del agua (goteo, aspersión). También puede ser necesario instalar una caseta en la que guardar las herramientas de labranza, o incluso un pequeño almacén de cosecha. O podría ser interesante, incluso, reservar alguna zona de descanso o de esparcimiento familiar.

Algunos elementos básicos que podemos encontrar en los diversos tipos de huertas son:

- Bancales y parcelas de cultivo
- Sistema de riego: acequias y canales
- Caseta para herramientas
- Compostera
- Zona de semilleros e invernadero
- Hotel de insectos
- Setos de plantas aromáticas para fauna útil
- Zona con sombra de descanso y encuentro: pérgola, mesas, sillas

La huerta es un paisaje con identidad propia que conecta y arraiga al ser humano con su entorno natural más inmediato, y del que obtiene mucho más que alimentos.



### 3. VALORES Y SERVICIOS DE LA HUERTA

Sin lugar a dudas la huerta atesora un enorme patrimonio y nos provee de un importantísimo número de servicios:

- Su función básica, y por la cual fue creada, es la de proveernos de alimentos de origen vegetal. Son numerosísimas las especies de hortalizas, verduras y frutas que se producen en las huertas valencianas, muchas de ellas introducidas desde otros lugares de la geografía mundial. Estos alimentos son de alta calidad y además presentan un bajo impacto ambiental asociado ya que su consumo suele realizarse muy cerca del lugar donde se producen, es lo que conocemos como productos de kilómetro cero que tienen asociadas unas emisiones de gases de efecto invernadero muy bajas.
- Representa por si misma un valioso patrimonio histórico y de aprovechamiento tradicional del territorio.
- Acoge e integra diversos elementos del patrimonio etnológico tanto a nivel de construcciones (elementos del patrimonio hidráulico, construcciones como alquerías, masías o barracas...) como de los elementos y herramientas empleados tradicionalmente para su uso en las tareas habituales que se desarrollan en la huerta. Además asociada a la huerta aparecen también otros tipos de patrimonio inmateriales como fiestas y celebraciones variadas y el uso de un lenguaje y vocabularios específicos (tanto en castellano como en valenciano) que es necesario conservar. Destacable es la existencia del Tribunal de las Aguas de València, elemento jurídico de gestión de la huerta de València, con una existencia milenaria y un valor inmaterial inmenso.
- La huerta representa un importante elemento ambiental ya que es un ecosistema de origen antrópico pero que acoge una importante biodiversidad, es un espacio de fijación de CO<sub>2</sub> y un regulador y colaborador



en el equilibrio del ciclo del agua y la limpieza del aire.

- La huerta tiene un elevado valor paisajístico con unas características determinadas muy peculiares que hacen de ella un entorno único e irrepetible.
- La huerta también es un espacio laboral, de generación de puestos de trabajo para agricultores y labradores, cuyo trabajo ha de ser valorado en su justa medida, como sistema para asegurar sus funciones ahora y en el futuro y así evitar la pérdida de la huerta como espacio productivo.
- Los espacios de huerta se están convirtiendo también en espacios de ocio y de deporte, ya que sirven para desarrollar en ellos actividades como el paseo a pie o en bicicleta o el running. Además en numerosos espacios de huerta han proliferado durante los últimos años los llamados huertos de ocio o huertos urbanos (al estar cerca de las ciudades) en los que pequeñas parcelas son cultivadas con funciones de recreo y para una pequeña producción de autoconsumo por ciudadanos/as.
- Es un espacio educativo que permite la realización de múltiples actividades didácticas para todo tipo de alumnado.



## 4. LA HUERTA EN LA COMUNITAT VALENCIANA

La huerta constituye un modelo característico de paisaje rural de regadío común a gran parte de la cuenca mediterránea, síntesis de muchas culturas que han habitado este espacio: (griegos, romanos, egipcios, mesopotámicos, musulmanes). El regadío es el elemento vertebrador de este tipo de paisaje agrícola, por lo tanto, la huerta la encontramos sobretodo alrededor de flujos de agua y en llanuras aluviales de ríos, distinguidas por ser zonas llanas de acumulación de sedimentos y de suelos fértiles propicios para la agricultura.

Los paisajes de huerta en la Comunitat Valenciana se asientan principalmente en las zonas litorales y cercanas a las desembocaduras de los ríos valencianos (Turia, Júcar, Palancia,

Segura, etc). El clima templado y la cercanía al mar (brisas marinas) favorecen una elevada humedad ambiental que beneficia el crecimiento vegetal. Pero, dada la estacionalidad de las lluvias y su carácter torrencial, los sistemas de riego tienen un papel fundamental en el ámbito mediterráneo.

Por la Comunitat Valenciana han pasado muchas culturas que han sabido aprovechar la fertilidad de sus tierras. Sin embargo, el paisaje de regadío que conocemos tiene su origen hace alrededor 1200 años, con la llegada a la Península Ibérica de grupos tribales musulmanes a lo largo del siglo VIII. Fue la cultura musulmana la que diseñó y construyó los principales sistemas hidráulicos valencianos (aunque en época romana ya debían existir algunos rudimentos de esta red de riego), y también la autora de los avances técnicos más importantes de nuestro sistema agrario: construyeron



aljibes, mejoraron notablemente el sistema de riego romano mediante acequias y norias, y progresaron también en el conocimiento y manejo de los cultivos y el suelo. Así mismo, construyeron las primeras alquerías de tipo andalusí.

De entre las huertas de la Comunitat Valenciana, destaca L'Horta històrica de València, asentada sobre la fértil llanura aluvial del río Turia, y que es una de las seis huertas mediterráneas milenarias que se conservan en Europa<sup>1</sup>. Por otro lado, también destaca la huerta de Orihuela, situada en la vega baja del río Segura. Otras de cierta importancia son las de Xàtiva, Elche, Benaguasil-Llíria y Benicarló.

En la huerta valenciana se cultivan gran variedad de vegetales y hortalizas, ya que la rotación de cultivos permite 3 o 4 diferentes de ciclo corto en un mismo terreno a lo largo del año. Se cultivan patatas, cebollas, zanahorias, alcachofas, tomates, calabacines, pimientos, berenjenas, y un sin fin más de cultivos, aunque hay algunas zonas de huerta famosas por algún tipo de cultivo específico. Así por ejemplo se pueden destacar las alcachofas de Benicarló, el tomate de colgar de Alcalá de Xivert, las granadas de Elche, el tomate de El Perelló, o la chufa de València. Sin embargo, en cuanto a los árboles frutales, los cítricos, y en concreto el naranjo, son sin duda el cultivo más extendido en todo el territorio valenciano, llegando a ser una de las señas de identidad de la agricultura valenciana.

El patrimonio material de las zonas de huerta es innumerable: alquerías, barracas, caminos históricos, arquitectura hidráulica (acequias, azudes, molinos de agua), etc. Pero este paisaje posee también un rico patrimonio cultural y etnológico de usos, tradiciones y costumbres que ayudan a definir las señas identitarias de la cultura en el territorio de la Comunitat Valenciana.

Sin embargo, en la actualidad la huerta se encuentra en un proceso de degradación importante, y muchas veces es escenario de

conflictos sociales. Por un lado, el crecimiento demográfico alrededor de las zonas de huerta y los cambios en la composición social de sus habitantes hace que la huerta sea vista como un espacio libre sobre el que ampliar las ciudades y desarrollar proyectos y eventos. Por otro lado, la huerta se enfrenta también a los procesos que afectan al sector agrario, como la falta de relevo generacional, la escasa rentabilidad, o la sustitución de cultivos tradicionales por otros más rentables.

De esta manera, el paisaje de huerta se ha ido devaluando, pasando de ser el centro de una importante actividad económica en el territorio valenciano a enfrentarse a su abandono y sustitución por otras actividades más rentables. En el caso de L'Horta de València, a fin de frenar su deterioro y fomentar su conservación y recuperación, el 6 de marzo entró en vigor la **Ley 5/2018 de la Huerta de València**. Esta normativa desarrolla el Plan de acción territorial de ordenación y dinamización de la Huerta de València (PAT) aprobado a finales de 2018.

<sup>1</sup> Informe Dobris. Agencia Europea de Medio Ambiente (Stanners & Bourdeau, 1995).

## 5. LA PROBLEMÁTICA QUE AFECTA A LA HUERTA

La huerta de Valencia, uno de los pocos huertos periurbanos que quedan en Europa, constituye un paisaje único, un espacio singular y espectacular en el que el agua y la tierra convive con un rico patrimonio cultural así como los “ancestrales” saberes de los agricultores.

Desde el punto de vista físico, la huerta de Valencia es el conjunto de los huertos regados por las acequias procedentes del río Turia (Reial de Montcada, Favara, Quart, Benàger-Faitanar, Mislata-Xirivella, Tormos, Rascanya, Mestalla i Rovella).

Si ponemos el foco en la agricultura, es un espacio que genera una rica “producción agrícola de proximidad que permite a la población del área metropolitana de Valencia, disponer de productos hortofrutícolas de gran calidad con poco coste de transporte y mínimas emisiones de gases de efecto invernadero”<sup>2</sup>. Pero “L'Horta de València” además de un espacio físico y productivo, constituye un referente identitario colectivo y un legado cultural.

No obstante, y a pesar del extraordinario valor de este espacio, más de la mitad del área de Huerta de la década de 1960 ya ha desaparecido<sup>3</sup>. El rico patrimonio paisajístico, natural, ambiental, social, cultural y arquitectónico que conforman esta huerta ha sufrido y sufre un proceso acelerado de degradación y desaparición.

La presión urbanística sobre la huerta, la creación de infraestructuras de transporte así como la falta de una gestión legal que garantice el uso rústico agrícola, ha supuesto el abandono, deterioro y destrucción de las tierras agrícolas y del rico patrimonio **arquitectónico** (barracas, alquerías, ermitas, etc.) **etnológico** (aperos y herramientas tradicionales, mojones, cruces de término, folclore, etc.) **hidráulico** (molinos, azudes, acequias, pozos) así como la red de caminos y sendas asociados a la Huerta, sin olvidar, la tremenda pérdida que implica la desaparición del oficio de la agricultura.

Además, este desarrollo urbano e industrial posterior a 1960 ha provocado la ruptura del equilibrio y complementariedad existente entre el sistema de riego de la huerta y la ciudad de València.

Muchas son las causas que provocan el abandono progresivo del campo (expectativas urbanísticas, baja rentabilidad de la actividad agrícola, desvalorización social del trabajo del agricultor, etc.) Es ahora el momento de enumerar cada una de estas causas y conectarlas con la problemática que actualmente vive la huerta valenciana.

Una de las principales amenazas que ha sufrido y sufre la huerta es el **desarrollo de infraestructuras de comunicación y transporte**.

Cuando estas infraestructuras se despliegan, la estructura histórica de la huerta deja de ser importante. La construcción de carreteras (la Autopista del Mediterráneo o la CV 500 son claros ejemplos) o de líneas de ferrocarril sin respetar la huerta, ha provocado el aislamiento de zonas de ésta a las que no llega el agua de riego y ya no se puede acceder. Estas áreas, poco a poco han dejado de ser cultivadas debido a su inaccesibilidad y la mayoría de ellas abandonadas.

Otro de los grandes problemas a los que se ha enfrentado la huerta ha sido la **enorme presión urbanística** que sobre ella ha ejercido la ciudad de Valencia. Un urbanismo sin límites, que apostó por las construcciones en altura y amplias vías para la circulación de vehículos, supuso la degradación de la huerta y la ruptura de la relación existente entre esta y la ciudad de Valencia. En efecto, una ciudad de alrededor de un millón de habitantes que no ha permanecido ajena a los "booms inmobiliarios", ni a la especulación urbanística, y que ha sufrido una expansión residencial desorganizada ha provocado degradación ambiental y paisajística, destrucción de un rico patrimonio, y por supuesto la pérdida de tierras para el cultivo.

También, el **desarrollo industrial** de la ciudad que ha traído consigo la aparición de polígonos

industriales, instalaciones eléctricas, almacenes, vertederos incontrolados, etc. no ha hecho sino agravar la situación.

Este desarrollo industrial y urbanístico ha provocado que cada vez haya más residuos de todo tipo que acaben en zonas de huerta, así como vertidos contaminantes a la red de riego que afectan directamente a los cultivos que son regados por estas aguas contaminadas.

Probablemente, uno de los mayores problemas que sufre hoy la huerta de Valencia es "**la falta de manos**"<sup>4</sup> La huerta, que durante siglos ha sido parte fundamental en el desarrollo de la ciudad, se está quedando sin manos. Agricultores y agricultoras son cada vez más mayores y no hay relevo generacional. La baja rentabilidad de la actividad agrícola, las incertidumbres y la falta de expectativas que esta genera, la desvalorización social del trabajo del agricultor/ora provocan el abandono progresivo de la huerta.

Tampoco podemos pasar por alto que la agricultura intensiva desarrollada a partir de la década de los 60, junto con el uso abusivo y continuado de agroquímicos, no solo ha aumentado los costes de producción para los agricultores/as y los ha hecho dependientes de las multinacionales agrícolas, sino que ha supuesto una enorme pérdida de biodiversidad en la huerta valenciana.

La huerta alberga una gran biodiversidad, para muchos seres vivos, este espacio es su hogar. Sin embargo, una agricultura industrial, más centrada en los rendimientos económicos que en la calidad de los productos hortofrutícolas, que abusa de abonos químicos, hace un mal uso de los recursos hídricos y utiliza maquinaria contaminante, ha supuesto, y aun lo supone, una amenaza para los cultivos tradicionales ligados a un lugar y a una temporada, un peligro para las tierras cultivables que, además de haber quedado, muchas de ellas, sepultadas bajo el cemento, otras han sido convertidas en plantaciones intensivas de monocultivos. Muchas de las especies que tradicionalmente se

2 Ley 5/2018 de 6 de marzo de la huerta de Valencia

3 El patrimonio rural periurbano, el caso de L'Horta de Valencia, JL Miralles, 2006

4 "Ens estem quedant sense mans" es el nombre de la campaña que ha puesto en marcha el Ayuntamiento de València para promocionar la actividad agrícola y potenciar la huerta.

cultivaban en la huerta han desaparecido y otras solo se mantienen de forma residual.

Es mucho lo que está en juego, la supervivencia de un estilo de vida, de unos saberes y prácticas de incalculable valor, de un patrimonio, y también un modo de producción. Nos jugamos la sostenibilidad de la ciudad de Valencia y toda su área metropolitana, unos alimentos seguros, saludables y de calidad, y, en definitiva, está en juego la armonía con la Agenda 2030.

En estos momentos todas y todos somos conscientes de lo importante que es preservar la huerta. En este camino la **ley 5/2018 de 6 de marzo de la huerta de Valencia** nace con el objetivo de **“preservar el espacio agrario de l’horta ante la presión urbanística y conseguir garantizar la viabilidad de la actividad agraria en unas condiciones dignas de vida y de trabajo para las y los agricultores que son la piedra angular de l’horta”**.

En 2019, la FAO, la organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, declaró l’horta como un Sistema Importante del Patrimonio Agrícola Mundial (SIPAM). En febrero de 2020 se pone en marcha el Consell de l’Horta con el fin de poner en valor la huerta.

Para concluir este recorrido que se ha iniciado para proteger el espacio de l’Horta, sólo queda recordar que el Tribunal de las Aguas, una institución profundamente ligada a l’horta, fue declarada en el año 2009 Patrimonio inmaterial de la humanidad.



Fragmento de Valence, Antoine Van Vyngaerde, 1563



Mapa de la huerta y contribución particular de la ciudad de València, 1595



## 6. LA BIODIVERSIDAD EN LA HUERTA

Son numerosas las definiciones que existen de la biodiversidad, pero siempre hacen referencia, al menos, a dos elementos o características: el número de especies que existen en un determinado territorio y la abundancia de cada una de estas especies. La definición más aceptada se estableció en el año 1992 en el Convenio sobre Diversidad Biológica que define la biodiversidad como la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente y los complejos ecológicos de los que forman parte, comprendiendo la diversidad dentro de cada especie, entre las especies y entre los ecosistemas.

Una de las principales causas de la desaparición de las especies y de la pérdida de la biodiversidad que tienen lugar en la actualidad, es la destrucción, la alteración y la fragmentación de los hábitats como resultado de los efectos de las actividades humanas.

Frente a la Agricultura convencional basada en el monocultivo, la utilización de grandes cantidades de agua, fertilizantes y plaguicidas, que con el paso del tiempo ha desarrollado una serie de problemas como contaminación de suelos y agua, erosión del suelo y pérdida de biodiversidad, tenemos la agricultura ecológica que pretende conservar la fertilidad del suelo, favorece los recursos renovables y mantiene la biodiversidad, teniendo más en cuenta las variedades locales.

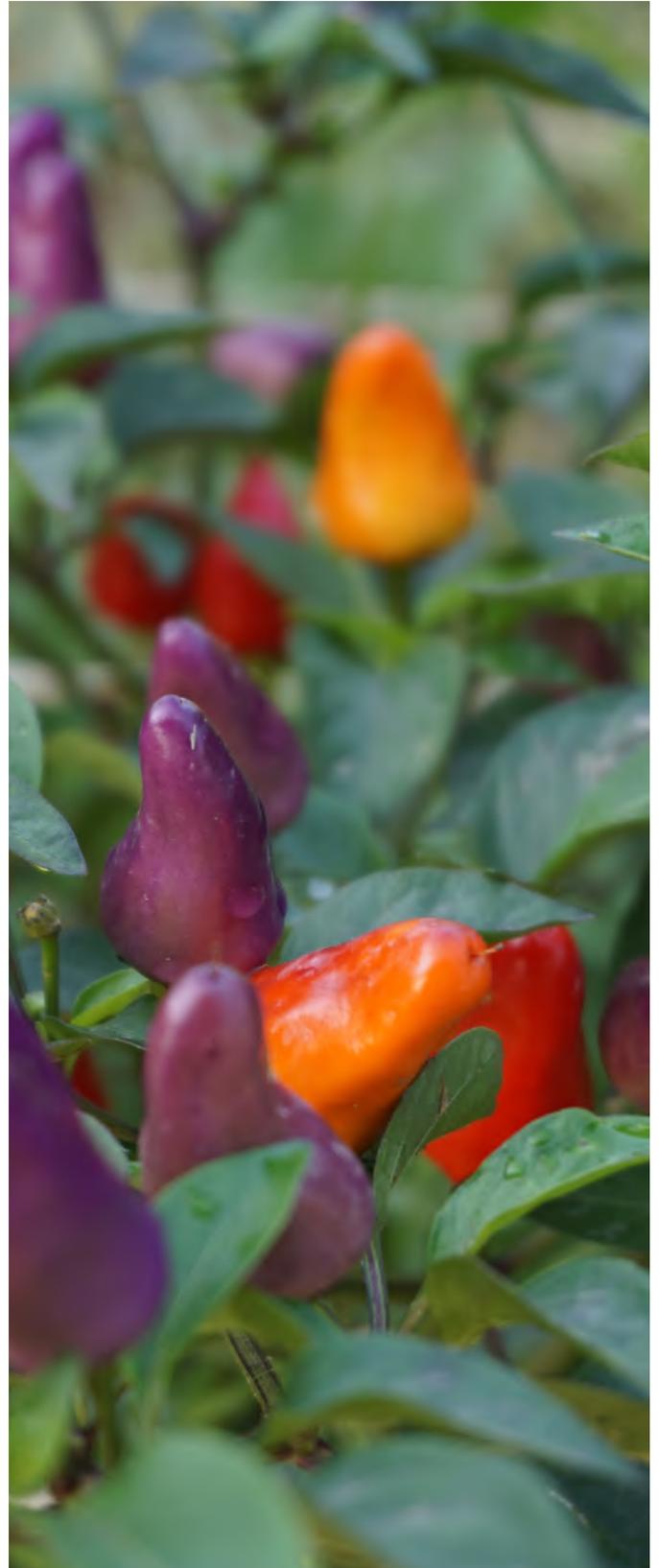
La biodiversidad es una pieza clave en la sostenibilidad de los sistemas agrarios, cuanta más diversidad, más capacidad para hacer frente a posibles perturbaciones y adaptarse a los cambios ambientales, como el cambio climático.

La agricultura valenciana es una de las más ricas del mundo en diversidad de cultivos, a pesar del cambio de modelo agrario producido a mediados del siglo XX, con el monocultivo la generalización en la utilización de herbicidas y plaguicidas, todavía hoy la huerta valenciana conserva mucha diversidad, pero esta biodiversidad

actualmente está en peligro, las malas prácticas agrícolas ponen en riesgo esa biodiversidad, una de las formas de fomentar la biodiversidad es plantar cultivos diferentes en la misma parcela (asociación de cultivos), otra forma de fomentar esa biodiversidad es potenciar los cultivos de variedades locales, que están más adaptadas a las plagas y a las condiciones climáticas de la región de las que son originarias.

De la necesidad de conservar esa diversidad agrícola en la huerta valenciana nace el Plan de diversidad agraria valenciana cuyo objetivo es la recuperación de nuestras variedades tradicionales, la conservación en el campo, el uso normal, su mejora y la divulgación entre la ciudadanía, uno de los elementos del Plan es la elaboración del catálogo valenciano de variedades tradicionales de interés agrario, este está formado por una selección de cultivares antiguos descritos desde el punto de vista morfológico, agronómico y cultural.

Además la huerta atesora también una amplia y variada biodiversidad silvestre, adaptada a la condiciones antrópicas de estas zonas de cultivo. Se encuentra una gran cantidad de especies de plantas asociadas a los diversos espacios agrarios, e incluso adaptadas a cultivos muy concretos, hablamos así, en general, de especies nitrófilas, pero de manera más concreta de especies ruderales o arvenses, aunque muchas veces se habla de ella como malas hierbas. También existen una gran cantidad de especies animales presentes en las zona hortícolas, especialmente invertebrados y un gran número de especies de aves, generalmente de pequeño tamaño, y en menor medida otros grupos de vertebrados.



## 7. EL MATERIAL DIDÁCTICO

Para desarrollar la actividad es necesario descargar los materiales que se ofrecen (póster y fichas de especies) e imprimirlos según las especificaciones técnicas. También es necesario que cada alumno/a disponga de tijeras y pegamento de barra para poder completar la actividad.

El material de trabajo consta de:

- Un póster descargable e imprimible en 1 hoja tamaño A-3, que representa un paisaje representativo de las zonas de huerta valencianas.
- Dos fichas de especies de fauna en hojas a tamaño A-4. Una ficha con imágenes recortables de especies de fauna invertebrada (13 especies) y otra ficha con especies de vertebrados (14 especies), típicas de las zonas de huerta valencianas.
- Dos fichas de especies de flora en hojas a tamaño A-4. Una ficha con imágenes recortables de especies de flora cultivada (17 especies) y otra ficha con especies de flora silvestre (15 especies), típicas de las zonas de huerta valencianas.
- Dossier informativo - Guía del docente. Recoge información básica sobre la huerta y de la actividad a realizar, para informar al profesor/a que la vaya a desarrollar.

Se incluyen, por tanto, cuatro fichas de trabajo: dos con los dibujos de las siluetas de 27 especies de fauna típicas de las zonas de huerta valencianas; y otras dos, con las siluetas de 32 especies de flora también típicas de las zonas de huerta valencianas. Estas siluetas de especies de fauna y flora han de ser recortadas y pegadas en el póster adjunto (se puede utilizar un póster para pegar las siluetas recortadas de las especies de fauna, y otro póster para las especies de flora, o pegar los dos tipos de siluetas en un único póster), que representa una zona húmeda con diversos ambientes. Cada especie ha de ubicarse en el ambiente, de aquellos que aparecen dibujados, que más se aproxime a la ubicación real que tiene cada una de las especies seleccionadas.

## 8. OBJETIVOS GENERALES

- Mostrar el valor ambiental, social, paisajístico y económico de las zonas de huerta.
- Dar a conocer el concepto de biodiversidad y su valor.
- Fomentar el respeto hacia los entornos naturales y sociales, en especial las zonas agrícolas en general y las de huerta en concreto.
- Concienciar sobre la importancia que tienen la biodiversidad y la naturaleza asociadas a las zonas hortícolas respecto a la calidad de vida humana.

## 9. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mostrar la biodiversidad asociada a las zonas de huerta.
- Mostrar el valor y los servicios ecosistémicos que prestan las zonas hortícolas.
- Generar conocimiento y aprecio por las zonas de huerta.
- Fomentar actitudes y comportamientos respetuosos en los alumnos/as hacia las zonas agrícolas en general y las de huerta en concreto.
- Disponer de recursos didácticos sencillos y adaptados a diversos niveles educativos sobre la biodiversidad y la agricultura.

## 10. NIVEL

Este material está destinado para usarse con alumnos de primaria.

## 11. DURACIÓN

La actividad se puede desarrollar de forma completa durante una hora, aunque puede ser prolongada o acortada en función de las necesidades y disponibilidad del docente.

## 12. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Básicamente, la actividad se realiza con un póster en el que hay dibujado un entorno que representa una zona de huerta valenciana en el que se pueden distinguir diversos ambientes y elementos típicos de este entorno.

Este póster o mural debe de ser impreso en una hoja A-3, cada alumno/a dispondrá de uno de estos pósteres para trabajar con él. Se puede trabajar con dos pósteres por alumno, uno para la fauna y otro para la flora.

Cada alumno o alumna dispondrá también de cuatro fichas: en dos aparecen dibujadas las siluetas de las especies de fauna típicas de la huerta valenciana, y en otras dos aparecen las especies de flora. Estas siluetas se deberán de recortar y adherir al póster con un poco de pegamento. Estas fichas se imprimen en papel A-4. Cada especie deberá ser ubicada en el espacio correspondiente a su hábitat habitual dentro del entorno representado en el póster. En esta ficha se dispone de un variado grupo de especies representadas para tratar de hacer evidente la diversidad biológica que acogen las zonas de huerta. También se pretende mostrar la variedad de los entornos que aparecen en las zonas de huerta.

Una vez finalizada la actividad, el póster da idea de la diversidad que acogen los espacios de huerta.

También se incluye una sencilla propuesta de preguntas y actividades (ver puntos 13 y 14) para ser realizadas por los alumnos y alumnas, con actividades y cuestiones sencillas que se pueden completar tras haber hecho la actividad del póster.

## 13. OTRAS PREGUNTAS Y ACTIVIDADES ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD PRINCIPAL

### Para alumnos y alumnas de 1º, 2º y 3º de primaria:

¿Qué especies conoces que se cultivan en la huerta?

¿Cuál es la que más te gusta?

Puedes buscar información sobre esa especie y hacer una pequeña redacción sobre ella: como se cultiva, sus características... También puedes hacer un dibujo de ella y que acompañe a la redacción.

### Para alumnos y alumnas de 4º, 5º y 6º de primaria:

Elige una de las especies de fauna que aparecen en el póster que habéis confeccionado en la clase. Busca información sobre ella y haz una redacción, incluyendo imágenes de dicha especie que puedes dibujar tu mismo.

¿Crees que esta especie que has elegido es beneficiosa para nosotros? ¿Por qué?

Podéis hacer grupos de trabajo de unos 5-6 compañeros y compañeras y diseñar y dibujar un pequeño cómic que explique la importancia de las zonas de huerta.

Como actividades complementarias que se podrían realizar para completar la actividad principal se sugieren algunas como:

- Realizar una excursión o visita a una zona hortícola cercana al centro educativo.
- Preparar un trabajo por grupos en el que confeccionen una maqueta de una zona de huerta.
- Construir y gestionar un huerto escolar.
- Realizar un taller de cultivo y gestión de la huerta con un labrador local o comarcal.

## 14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

## 15. MATERIAL COMPLEMENTARIO

Para completar la actividad se puede visualizar alguno de los siguientes audiovisuales en función del nivel educativo:

### **1º, 2º y 3º primaria**

[Pocoyó en la huerta. \(7.08 min.\)](#)

### **4º, 5º y 6º primaria**

[Renaixem. Documental para poner en valor la huerta de València. \(12.19 min. Subtitulada en inglés\)](#)

### **4º, 5º y 6º primaria**

[La huerta tradicional valenciana. \(3.01 min.\)](#)

También se pueden consultar los siguientes materiales didácticos sobre la huerta y su biodiversidad, en los cuales además se pueden encontrar otras actividades complementarias y de apoyo sobre la huerta:

[El huerto histórico del CEACV.](#)

[Manual Horts de Biodiversitat](#)

## 16. ESPECIFICACIONES SOBRE LAS ESPECIES

Especies de fauna y flora de las zonas de huerta valencianas incluidas en las fichas recortables para los alumnos y las alumnas:

### Ficha de fauna (vertebrados):

1. Rana común
2. Culebra bastarda
3. Ratón de campo
4. Conejo
5. Lagartija
6. Cernícalo vulgar
7. Jilguero
8. Erizo europeo
9. Carbonero común
10. Gorrión común
11. Verderón
12. Lavandera blanca
13. Murciélago enano
14. Salamancaesa

### Ficha de fauna (invertebrados):

1. Crisopa
2. Libélula
3. Mariquita
4. Pulgón
5. Chinche verde
6. Mariposa chupaleche
7. Abeja
8. Zapatero
9. Mosca de la fruta
10. Escarabajo de la patata
11. Araña
12. Caracol
13. Lombriz

### Ficha de flora (silvestre):

1. Amapola
2. Oruga silvestre
3. Vinagrillo
4. Ortiga
5. Zurrón de pastor
6. Cerraja
7. Corregüela menor
8. Verdolaga
9. Avena

10. Grama
11. Zapatitos
12. Calendula silvestre
13. Cola de zorra amarilla
14. Espiguilla
15. Verónica

**Ficha de flora (cultivada):**

1. Habas
2. Cebolla
3. Cardo
4. Zanahoria
5. Rábano
6. Lechuga
7. Espinacas
8. Sandía
9. Pepino
10. Patata
11. Pimiento
12. Girasol
13. Cacahuete
14. Calabacín
15. Tomate
16. Coliflor
17. Alcachofa

Cada una de estas especies de fauna o flora se localiza en uno o unos determinados ambientes a los cuales están adaptadas en función de las características antrópicas, edáficas, hidrológicas o climáticas que presentan esos ambientes.

## 17. FICHAS DE LAS ESPECIES

En el póster en el que se han de pegar las diversas imágenes de especies de fauna y flora, hay representados distintos ambientes típicos de zonas de huerta.

La realización de la actividad puede tener diversas “soluciones”, ya que existen en el póster muchos puntos en los que sería factible ubicar los recortables de las distintas especies representadas. Aquí proponemos una de las muchas posibles soluciones que se podrían desarrollar:

# FICHAS FAUNA



## RANA COMÚN

### Nombre científico

*Pelophylax perezi*

### Características

Anuro de aspecto grácil cuyas hembras pueden superar los 100 mm., si bien lo habitual son ejemplares de menor talla. Coloración dorsal habitualmente verdosa, aunque variable. Es frecuente una línea dorsal clara. Los machos presentan sacos vocales de color gris en las comisuras de la boca. Durante el celo presentan callosidades nupciales oscuras patentes sobre la cara interna del primer dedo. Larva grande (normalmente 60-70 mm., aunque puede ser mayor). Los machos cantan de día y de noche, tanto dentro como fuera del agua.

### Hábitat

Debido a sus hábitos acuáticos, aparece siempre ligada a la existencia de masas de agua de muy diversa tipología y con independencia del uso del entorno en que se ubique; no obstante, si bien puede aparecer en pozas de barrancos, prefiere enclaves sin corriente. Así, puede resultar incluso abundante en charcas, estanques, lagunas, marjales, navajos, balsas, abrevaderos.

### Alimentación

Los adultos se alimentan principalmente de insectos, lombrices y moluscos.

### Problemática asociada

Si bien no se considera una especie amenazada, la intensificación de la agricultura y los tratamientos fitosanitarios masivos han provocado la regresión y desaparición local de poblaciones de rana común a lo largo de su área de distribución.

### Datos de interés

Autóctona. Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Anexo II. Protegidas. Convenio de Berna. Anexo III. Directiva de Hábitats. Anexo V.



## CULEBRA BASTARDA

### Nombre científico

*Malpolon monspessulanus*

### Características

Culebra grande, la mayor de las presentes en la península Ibérica, superando los 200 cm de longitud. Cabeza estrecha, con escamas supraoculares prominentes, lo que le dota de un característico aspecto amenazante. Escamas dorsales grandes con un surco longitudinal central. Adultos de color dorsal uniforme de verde oliva a marrón o grisáceo, con un área anterior oscura, más conspicua con la edad. Los juveniles presentan el dorso verde o pardo sobre el que destaca un complejo diseño de manchas claras y oscuras.

### Hábitat

Especie ubicuista en el ámbito mediterráneo que puede aparecer desde las dunas costeras hasta la alta montaña. Habitat tanto zonas de matorrales y tomillares como bosques mixtos, pinares y riberas, siempre que disponga de

refugios. Parece seleccionar positivamente áreas cultivadas y rurales (por la abundancia de presas), donde se refugia en setos, hormas y muros.

### Alimentación

Son cazadores merodeadores que se alimentan principalmente de reptiles, culebras, aves y huevos y pequeños mamíferos. Los juveniles capturan insectos y pequeños reptiles. A su vez, son presa de diversas rapaces y mamíferos.

### Problemática asociada

Ocupación, transformación y pérdida de hábitats naturales, intensificación de cultivos y reducción de recursos tróficos (especies presa), ataques directos, atropellos.

### Datos de interés

Autóctono. Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Anexo II. Protegidas. Convenio de Berna. Anexo III.



## RATÓN DE CAMPO

### Nombre científico

*Apodemus sylvaticus*

### Características

Mamífero de talla media entre los roedores de la familia de los múridos. Las largas patas posteriores le permiten desplazarse a pequeños saltos. Es generalista y de hábitos nocturnos, con gran capacidad de adaptación a diferentes condiciones ambientales. Desempeña un papel importante en la dinámica y en la regeneración de ecosistemas forestales, contribuyendo con su alimentación a la dispersión de semillas.

### Hábitat

Abundante en multitud de hábitats. Puede vivir desde el nivel del mar hasta los 1500 metros de altitud en masas boscosas, muros de piedras de pinares y carrascales litorales, cultivos abandonados, y zonas en regeneración post-incendio. Hace las madrigueras habitualmente entre los muros de piedra de zonas abancaladas, pero también pueden estar excavadas bajo el suelo o a partir de orificios en árboles y entre las rocas.

### Alimentación

Alimentación omnívora, cambiando estacionalmente en función de la disponibilidad de alimento. Se basa en semillas y frutos, y durante la primavera y el verano incluye en su dieta pequeños invertebrados (insectos, arácnidos, gusanos, caracoles) o pequeños vertebrados.

### Problemática asociada

Le afecta especialmente la alteración del medio forestal por silvicultura a ras de suelo y sobre pastoreo, así como las alteraciones producidas por los incendios forestales y la extracción de madera utilizando medios mecánicos que impactan sobre el hábitat natural.

### Datos de interés

Autóctono.



## CONEJO

### Nombre científico

*Oryctolagus cuniculus*

### Características

Mamífero de pequeño tamaño que se caracteriza por su pelaje pardo-grisáceo y un rabo corto cuya parte interna es de color blanco, potentes extremidades posteriores adaptadas para la carrera, y grandes orejas (aunque menores que las de las liebres). La especie está exenta de dimorfismo sexual, y las crías, adultos y juveniles son iguales excepto en el tamaño.

### Hábitat

El tipo de hábitat ideal del conejo es un mosaico de unidades ecológicas: espacios abiertos con pastizal, superficies de matorral, etc., donde las zonas de refugio se entremezclan con otras donde el alimento herbáceo es más abundante.

### Alimentación

Los conejos consumen un amplio espectro de plantas, aunque prefieren comer herbáceas. El conejo prefiere plantas muy nutritivas, como las leguminosas, ricas en nitrógeno. No obstante, los conejos tienen una gran plasticidad a la hora de seleccionar el alimento, adaptándose a lo disponible de acuerdo con el hábitat y la estación del año.

### Problemas asociados

Desde los años 50 del siglo XX la tendencia poblacional del conejo en la Península Ibérica es de declive, principalmente a causa de dos enfermedades víricas: la mixomatosis y la enfermedad vírica hemorrágica del conejo. La recuperación de las poblaciones de conejo tras estas enfermedades está siendo muy desigual. Algunas por suerte están mejorando, sobre todo en aquellas donde el tipo de hábitat y el manejo son los adecuados.

### Datos de interés

Categoría IUCN: En Peligro (2019). En algunas zonas puede convertirse una plaga.



## LAGARTIJA IBÉRICA

### Nombre científico

Podarcis hispanica

### Características

Lagartija generalmente pequeña y esbelta, de cabeza relativamente aplanada. Los machos alcanzan mayor talla. Color y diseño dorsal variable, desde pardo u ocre verdoso hasta verde brillante. Sobre dicho fondo pueden aparecer manchas negras más o menos contrastadas en un reticulado de disposición irregular o formando bandas dorsolaterales. También pueden existir pequeñas manchas conformando una línea vertebral más o menos discontinua; el diseño dorsal manchado es más frecuente en machos, mientras que en hembras suele aparecer un bandeo longitudinal en el que alternan franjas claras y oscuras. Los juveniles presentan color y diseño similar, si bien con frecuencia la cola es de color verde o azul.

### Hábitat

Puede aparecer en una amplísima variedad de biotopos, desde ruinas y troncos sobre dunas costeras como en la Devesa del Saler, donde convive con otros lacértidos, hasta relieves

montañosos del interior. No obstante, prefiere terrenos con poca vegetación, sustratos rocosos y pedregosos y abunda en áreas humanizadas, donde le favorece la presencia de ruinas, hormas y muros.

### Alimentación

Dieta básicamente insectívora.

### Problemática asociada

TransformacionesV agrarias, incendios forestales, agroquímicos.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo III.



## CERNÍCALO VULGAR

### Nombre científico

*Falco tinnunculus*

### Características

Longitud 34 cm, Peso 190- 300 g. Ave rapaz de pequeño tamaño, de alas apuntadas y cola larga. El macho es pardo rojizo, con capuchón gris y con gris en la cola. Presenta una bigotera oscura en la cara. La hembra es de color pardo profusamente marcado de plumas oscuras tanto en partes superiores como inferiores. Ambos sexos tienen las uñas negras. Las aves inmaduras son similares a las hembras.

### Hábitat

Ocupa una amplia variedad de hábitats, tanto litorales como de interior, particularmente paisajes antropizados, incluso ambientes urbanos. Nidifica habitualmente en nidos viejos de otras aves grandes, sobre árboles o en cantiles, en cavidades e incluso en edificios.

### Alimentación

Sus capturas principales, no obstante (y en función de las latitudes y de la época del año), son los micromamíferos (ratones de campo y topillos), los grandes insectos (en particular grillos, saltamontes, langostas y chicharras) y diversos reptiles, así como aves pequeñas y medianas.

### Problemática asociada

Al ser una especie próxima a medios antropizados, las principales amenazas provienen de la alteración de sus hábitats de alimentación y las molestias y destrucción de sus lugares de nidificación. Muy afectada por electrocución.

### Datos de interés

Autóctono. Convenio de Berna. Anexo II. Convenio de Bonn. Anexo II Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES.



## JILGUERO EUROPEO

### Nombre científico

*Carduelis carduelis*

### Características

Los jilgueros se distinguen con facilidad por el juego de vistosos colores de su plumaje. En la cabeza muestran una característica careta roja, junto a sendas manchas blanca y negra. Poseen un pico de base ancha, largo y acabado en una fina punta. Su cola es negra, con el obispillo y el extremo distal blanco; además, las plumas más externas de la cola pueden tener amplias manchas blancas.

### Hábitat

Gran variedad de hábitats, con cierta cobertura arbórea y clima sea suave. No suele instalarse a más de 1.800 metros. Abunda en cultivos arbóreos de olivos, cítricos, etc.; resulta frecuente en dehesas y otros bosques abiertos, vegas fluviales o cultivos herbáceos de regadío, prados y pinar es naturales. En invierno prospecta campiñas y otros parajes abiertos.

### Alimentación

Ave granívora, especialista en extraer semillas de los cardos y otras plantas compuestas. También consume yemas florales y semillas de crucíferas. Se posa directamente en las plantas y selecciona las semillas que aún no han madurado.

### Problemática asociada

No presenta problemas de conservación porque no tiene requerimientos de hábitats muy específicos. No obstante, su vistosa coloración y variado canto constituyen su perdición. Es el ave más perseguida y trampeada, con miles de ejemplares muertos o enjaulados cada año. Además sufre el uso abusivo de plaguicidas y herbicidas en los olivares y otros cultivos.

### Datos de interés

Autóctono. Convenio de Berna. Anexo II.



## ERIZO EUROPEO

### Nombre científico

*Erinaceus europaeus*

### Características

El erizo común o europeo es uno de los mamíferos insectívoros de mayor tamaño, llegando a alcanzar los ejemplares adultos pesos de hasta 1.500 gramos. La presencia de púas defensivas en el dorso y su capacidad para enroscarse formando una bola permite identificarlos con facilidad. Sus hábitos ecológicos son todavía bastante desconocidos, si bien parece que se trata de animales solitarios, muy territoriales, que solo se juntan para aparearse y de hábitos crepusculares y nocturno.

### Hábitat

Aparece generalmente ligado a espacios forestales, zonas rurales y de transición, siendo frecuente encontrarlo en bancales de cultivo o abandonados, cerca de linderos y caminos. Aparece también en áreas periurbanas.

### Alimentación

Su alimentación está basada en el consumo de invertebrados (caracoles, escarabajos, lombrices...), carroña y frutos, sin desdeñar los pequeños vertebrados que se pongan a su alcance, como por ejemplo las crías de ratones.

### Problemática asociada

Los atropellos, fundamentalmente de animales jóvenes y machos en celo, encabezan la lista de amenazas al erizo europeo. Esta especie también se ve afectada por las crecientes transformaciones agrícolas y demás cambios de usos del suelo, que dan lugar a la fragmentación del hábitat disponible. La intensificación de la agricultura y el uso incontrolado de pesticidas estarían entre las amenazas más directas, por acarrear una reducción en la disponibilidad de sus presas.

### Datos de interés

Autóctono. Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Anexo II. Protegidas.



## CARBONERO COMÚN

### Nombre científico

*Parus major*

### Características

Longitud 14 cm, Peso 16-21 g. Pájaro insectívoro con el dorso verde azulado y las partes inferiores de color amarillo. Tiene un capuchón negro con grandes parches blancos en cada mejilla. El negro de la garganta se extiende por una banda central del pecho alcanzando la zona ventral en los machos y desapareciendo en la parte baja del pecho en las hembras.

### Hábitat

Ocupa terrenos muy variados, prefiriendo formaciones forestales densas y maduras, aunque también ocupa zonas más abiertas, así como otros ambientes antropizados, tanto agrícolas como urbanos, siendo un ave relativamente común en parques. Nidifica en cavidades de árboles o muros.

### Alimentación

Su dieta es insectívora. Se alimenta de coleópteros e himenópteros, y en primavera consume larvas de lepidópteros. Además, en otoño incorpora frutos de zarzas, saúcos, etc.

### Problemática asociada

Muestra bastante plasticidad a la transformación del entorno y ocupa ambientes altamente humanizados. Su proximidad al hombre le hace sensible al contacto con pesticidas empleados en la agricultura o en el tratamiento de plagas urbanas. Fuera del entorno urbano, dependen de la presencia de árboles maduros con cavidades en los que nidificar.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo II. Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES.



## GORRIÓN COMÚN

### Nombre científico

*Passer domesticus*

### Características

Longitud 14,5 cm, Peso 22- 23 g. Pájaro de aspecto muy conocido. Su pico es cónico, con la base ancha. Su dorso es pardo con listas negruzcas anchas y las partes inferiores son blanco grisáceo. Los machos adultos tienen la coronilla grisácea y una mancha negra extendida desde la base del pico hasta la parte superior del pecho. Las hembras y los juveniles carecen de estas marcas y presentan una lista ocular ancha pálida, extendida por detrás del ojo.

### Hábitat

Especie muy vinculada a ambientes antropizados muy variados, tanto agrícolas como urbanos. Ave típica de grandes ciudades. Nidifica en cavidades de edificios, aunque también en nidos abovedados de hierbas. Fuera del periodo reproductor suele formar dormideros comunales en arboledas de ciudades.

### Alimentación

Su alimentación básica consiste en semillas, tanto silvestres como cultivadas, aunque por su carácter de comensal aprovecha los desperdicios producidos por el ser humano, y en algunas zonas se alimenta casi exclusivamente de ellos. En zonas rurales acostumbra a robar el pienso de los animales de granja, por lo que no es muy apreciado. En la temporada cálida se alimenta de insectos, principalmente langostas y saltamontes, en cuya captura está especializado, y ceba a sus pollos casi exclusivamente con ellos.

### Problemática asociada

No presenta amenazas específicas.

### Datos de interés

Autóctona. Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Anexo III. Tuteladas.



## VERDERÓN COMÚN

### Nombre científico

*Carduelis chloris*

### Características

Es cabezón, pico ancho y fuerte. Destaca su coloración, verde esmeralda, con llamativas manchas amarillas en el hombro, en las plumas remeras de las alas y en la cola. Las hembras presentan colores más discretos que los machos.

### Hábitat

Ocupa un diverso espectro de ambientes y un rango altitudinal muy amplio. Se desenvuelve muy bien en las plantaciones de árboles frutales. También prospera en huertos, parques y jardines, y en cualquier medio que tenga árboles dispersos. En invierno se concentra sobre todo en formaciones arbóreas de climas cálidos: olivares, naranjales, acebuchales, encinares, pinares de pino piñonero, etc.

### Alimentación

Ingiere un amplísimo número de semillas, que recoge en el suelo o directamente en las plantas.

Consume tanto las diminutas semillas de las crucíferas como los piñones del pino piñonero. También pica la pulpa de frutos carnosos, y en primavera completa la dieta de sus pollos con insectos.

### Problemática asociada

Por su abundancia y capacidad para acoplarse a paisajes humanizados, tanto urbanos como agrarios, no parece una especie amenazada. Sin embargo, está sufriendo notablemente el uso abusivo de plaguicidas y herbicidas en los olivares y otros cultivos. Asimismo, como otros fringílidos, padece la lacra del trampeo ilegal o consentido, de modo que cada año mueren o son enjaulados miles de ejemplares.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo II



## LAVANDERA BLANCA

### Nombre científico

*Motacilla alba*

### Características

Longitud 18 cm, Peso 19-27 g. Pájaro terrestre de patas largas y cola larga. Tiene las partes superiores de color gris y las inferiores de color blanco, con una presencia variable de negro en la nuca, cabeza, garganta y pecho. Tiene la cara y la frente blancas, lo que le confiere un aspecto característico.

### Hábitat

Ocupa ambientes muy variados, generalmente abiertos y con agua en las proximidades. Frecuente en vegas fluviales, prados, entornos agrícolas y ganaderos, e incluso caseríos y pequeños núcleos de población. También puede nidificar en grandes parques de ciudades. Nidifica en oquedades de muros, rocas, o entre la vegetación baja, en una taza de hierbas. En invierno puede resultar más común en entornos antropizados donde no nidifica, llegando a formar grandes dormideros comunales en árboles de ciudades.

### Alimentación

La dieta consta de una gran variedad de insectos terrestres y acuáticos, aunque destaca el consumo de larvas y adultos de moscas y mosquitos. La técnica más empleada para capturarlos consiste en la búsqueda y el picoteo en el suelo y en aguas someras, con ocasionales persecuciones andando y en vuelo. Se alimenta en solitario o en pequeños grupos.

### Problemática asociada

Parece bastante adaptada a la transformación de los ambientes que ocupa, sin embargo, su utilización de medios antropizados le hace susceptible de verse afectada por pesticidas o por la contaminación.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo II. Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES.



## MURCIÉLAGO ENANO

### Nombre científico

*Pipistrellus pipistrellus*

### Características

El género *Pipistrellus* posee una morfología característica, con aspecto del cuerpo y cabeza bien distinguibles de otros géneros. Además de los sonidos de ecolocalización que permite diferenciar las distintas especies indicamos algunas diferencias morfológicas. El pelo dorsal es uniforme y no negruzco en la base y más claro en las puntas como en el murciélago de borde claro.

### Hábitat

Ocupa un amplio espectro de hábitats incluso los más modificados por el hombre como áreas rurales o zonas urbanizadas. De costumbres fisurícolas suele ocupar refugios en grietas y huecos en edificaciones, siendo muy diversa la tipología de los mismos. Se han descrito colonias también en acantilados rocosos y en huecos de árboles. Alimentación: Se alimenta principalmente de animales invertebrados tales como mosquitos, polillas y otras variedades de insectos.

### Problemática asociada

En Europa sufrió una gran regresión en los años 80, supuestamente por el uso de organoclorados como fitosanitarios. Hoy en día es una de las especies (junto al murciélago de Cabrera) más comunes en la mayor parte de Europa.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo III. Directiva de Hábitats. Anexo IV. Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES.





## SALAMANQUESA COMÚN

### Nombre científico

*Tarentola mauritanica*

### Características

Geco robusto que puede alcanzar los 19 cm de longitud. Cabeza voluminosa y bien diferenciada del tronco. Dedos dilatados en su extremo con laminillas subdigitales enteras y sólo los tres dedos centrales poseen una uñas bien diferenciadas. Sus laminillas subdigitales le permiten trepar fácilmente por paredes y troncos. Por ello es una especie adaptada a áreas urbanas donde caza insectos nocturnos en torno a los puntos de luz.

### Hábitat

Su carácter antrópico y notable plasticidad le han permitido colonizar con éxito entornos urbanos y rurales, tanto en grandes urbes como en infraestructuras de naturaleza agropecuaria, por lo que se le observa tanto en edificaciones, muros y paredes de pozos y aljibes, como en pedreras, troncos y pilas de leña. Raramente supera altitudes superiores a 800 m, siendo más frecuente a cotas inferiores. Alimentación: Se alimenta de insectos que caza al acecho, principalmente en horas crepusculares en torno a una fuente de luz. Caza tanto en muros y paredes como en el suelo. Consume una amplia gama de artrópodos, principalmente mariposas nocturnas, arañas y escarabajos.

### Problemática asociada

No se considera una especie amenazada.

### Datos de interés

Autóctona. Convenio de Berna. Anexo III. Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES.

FICHAS FAUNA  
INVERTEBRADOS



## CRISOPA

### Nombre científico

*Chrysoperla carnea*

### Características

La crisopa es un insecto de cuerpo alargado entre 12 y 20 mm, fácilmente reconocible por sus alas nerviadas y transparentes, y su color metalizado, que varía según la especie, pero son más comunes entre el verde y el pardo. Cumple una importante función de control biológico en el huerto, ya que en estado larvario son feroces depredadoras de otros insectos que se consideran plaga, como el pulgón o la cochinilla algodonosa. Por eso, su uso es muypreciado en agricultura para evitar el uso de insecticidas o pesticidas.

### Hábitat

Es una especie generalista, y habita en zonas verdes, agrícolas o zonas de abundante vegetación. Las hembras ponen cientos de huevos, normalmente en los brotes más jóvenes de las plantas, y cerca de potenciales presas, sobre todo áfidos (pulgones) de las que se alimentarán las larvas. Durante el invierno, los

adultos se entierran entre la hojarasca, y en primavera emergen para el apareamiento.

### Alimentación

Las larvas son grandes depredadoras de pulgones, cochinillas, arañas rojas, huevos de mariposas, moscas blancas o minadoras, entre otros insectos. Pero en ausencia de alimento, pueden llegar a depredar otras larvas de su misma especie. Debido a su alimentación voraz, también se les llama león de áfidos (pulgones). Cuando alcanzan el estado adulto, pasan a alimentarse de néctar, polen o melaza fabricada por los mismos pulgones que antes depredaban. Problemática asociada: Puede ayudar al control biológico de las plagas de pulgones y otros insectos como la mosca blanca (Aleyrodidae) y los trips.

### Datos de interés

Especie cosmopolita. No está amenazada.



## LIBÉLULA

### Nombre científico

*Anax imperator*

### Características

Es probablemente la especie más popular de odonato de nuestra geografía. Se trata de uno de los odonatos (libélulas) más grandes de Europa junto con *A. cyanea*. Los machos ibéricos pueden llegar a 80 mm de longitud y sobrepasar 110 mm de envergadura. Las hembras son un poco menos en longitud, pero similares en envergadura. El pterotórax es verde claro en ambos sexos, y el abdomen es fundamentalmente azul, intenso en machos y verdoso en hembras. La membránula alar es bicolor (blanca en la base y gris distalmente).

### Hábitat

Prefiere las grandes superficies libres de vegetación, pero no parece una especie exigente y puede aparecer hasta en aguas no permanentes.

### Alimentación

En fase de ninfa se alimenta de larvas de

mosquitos y otros macroinvertebrados acuáticos. Como adultos son grandes devoradores de insectos voladores.

### Problemática asociada

No se ha detectado ninguna amenaza concreta para sus poblaciones.

### Datos de interés

Autóctona. Catálogo Valenciano de Especies de Fauna Amenazadas. Anexo I. Vulnerable. Convenio de Berna. Anexo II. Directiva de Hábitats. Anexo II. Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial. LESPRES



## MARIQUITA DE SIETE PUNTOS

### Nombre científico

*Coccinella septempunctata*

### Características

Es una especie de coleóptero de la familia Coccinellidae. Es la mariquita más común en Europa. Sus élitros son de color rojo con tres puntos negros en cada uno, y uno más sobre el lugar donde ambos se juntan, lo que hace un total de siete puntos (de ahí su nombre vulgar, y también el científico, del latín septem, "siete", y punctata, "punteada").

### Hábitat

Vive prácticamente en cualquier lugar donde hayan pulgones.

### Alimentación

Tanto los ejemplares adultos como las larvas son voraces depredadores de pulgones.

Problemática asociada: El uso de plaguicidas generalistas para el control de plagas en los cultivos hace que mueran gran cantidad de insectos beneficiosos como el caso de la mariquita, la cual se usa para la combatir a los pulgones en agricultura ecológica.

### Datos de interés

Autóctona.



## PULGÓN VERDE DEL MELOCOTONERO

### Nombre científico

*Myzus persicae*

### Características

Son áfidos de pocos milímetros, de color que varía entre el verde y el negro, cuerpo ovalado, y pueden tener alas o no. Existen una gran cantidad de especies de pulgón asociadas a una planta o grupo de plantas determinadas que parasitan. Pero es muy apreciado por otros insectos (hormigas, crisopas) con los que forma parte de una relación de mutualismo por una sustancia azucarada (melaza) que produce al alimentarse, por lo que puede decirse que son pastoreados.

### Hábitat

Es común en huertos y campos de cultivo, parques, jardines, o donde encuentre plantas de las que alimentarse. Frecuente en primavera. Alimentación: Los pulgones son chupópteros que se alimentan de la savia que corre por los vasos las plantas, perforando con su aparato bucal los tejidos vegetales de los brotes más jóvenes. La mayoría de pulgones son polívoros, es decir, se alimentan de muchas especies. En el caso del pulgón verde, se puede encontrar en casi todos los árboles frutales y en otras muchas plantas hortícolas.

### Problemática asociada

Dado su carácter generalista, es la plaga de insecto más común en un huerto. La melaza que segrega al alimentarse favorece el ataque del hongo que ocasiona la negrilla, una enfermedad que merma la capacidad fotosintética de la planta. Posee además una gran capacidad reproductora, avanzando en masa por la planta.

### Datos de interés

Se encuentra en todo el mundo.



## CHINCHE VERDE O PUDENTA

### Nombre científico

*Nezara viridula*

### Características

El adulto tiene forma de escudo con un color verde opaco en general. Los ojos son de color rojo oscuro o negro. Se pueden encontrar pequeños puntos negros a lo largo de los lados del abdomen. Las alas cubren completamente el abdomen.

### Hábitat

Especie cosmopolita. Habita en matorrales, bordes de caminos, zonas de cultivo, jardines e invernaderos.

### Alimentación

La chinche verde se alimenta sorbiendo la savia de una amplia variedad de especies de flora (polífagas). De forma ocasional puede alimentarse de otros insectos y de otros congéneres.

### Problemas Asociados

Puede ocasionar plagas en huertas y campos de plantas como la soja..Se alimentan de todas las partes de la planta, pero prefieren los brotes en crecimiento y los frutos en desarrollo.. El daño en la fruta por los pinchazos son manchas duras de color marrón o negro. Estos pinchazos afectan las cualidades comestibles de la fruta y reducen decididamente su valor de mercado. Asimismo, actúan como vector de transmisión mecánica de las bacterias de las manchas del tomate (*Xanthomonas* sp.).

### Datos de interés

El nombre común de este insecto radica en olor hediondo que desprende si es molestado, se siente amenazado o es pisado. Este olor proviene de unas glándulas que se abren en la parte ventral, junto a la inserción del tercer par de patas. Categoría IUCN Preocupación menor.



## MARIPOSA CHUPALECHE

### Nombre científico

*Iphiclides podalirius*

### Características

Es una de las especies más grandes de Europa, la hembra puede alcanzar una envergadura de 75 mm. Las alas son de un color amarillo muy claro sobre el que destacan bandas negras longitudinales, las alas posteriores disponen, además de una cola llamativa, de un ocelo azul enmarcado incompletamente de negro y rojo. Las orugas son de color verde con banda amarillenta en el dorso, de la que salen una serie de bandas oblicuas con llamativos puntos rojos hacia los costados.

### Hábitat

Se distribuye ampliamente por varias zonas de Eurasia, en Europa se encuentra sobre todo en la zona meridional, siendo raros los ejemplares en Gran Bretaña y Escandinavia. Frecuente en zonas de cultivos y áreas muy antropizadas, cultivos de cítricos, parques y jardines.

### Alimentación

Las orugas se alimentan de diferentes rosáceas arborescentes, destacando el género prunus, Pyrus y Crataegus.

### Problemática asociada

En Europa Central se ha convertido en una especie muy escasa debido al cambio sufrido por el paisaje al modificarse las prácticas agrícolas que han ocasionado la desaparición de endrinos y majuelos, lo que ha llevado a algunos gobiernos europeos a tomar medidas para su protección.

### Datos de interés

En su área de distribución se puede confundir con la *Papilio machaon*, mariposa de la misma familia. La Mariposa chupaleche es mucho más clara en la Península Ibérica y África que sus congéneres en el resto de Europa, lo que ha llevado a postular que es una especie diferente.



## ABEJA EUROPEA

### Nombre científico

*Apis mellifera*

### Características

Se trata de un insecto de color pardo oscuro, de un tamaño aproximado de 1,5 centímetros las obreras, y 2 centímetros la reina y los machos. El tercer par de patas presenta en las obreras unas cestillas para transportar el polen. El abdomen está visiblemente segmentado, y las hembras poseen en el último anillo un aguijón venenoso, que se queda fijado en la herida que produce.

### Hábitat

Prefiere los ambientes que le pueden proveer suficiente flores, tales como los prados, áreas boscosas abiertas, y jardines. Además, puede habitar en pastizales, desiertos, y en humedales si hay suficiente agua, alimento y abrigo.

### Alimentación

Tanto las obreras como la abeja reina se alimentan de jalea real durante los primeros tres días del estado larval. Luego las obreras cambian

por una dieta de polen y néctar o miel diluida, mientras que aquellas larvas elegidas para ser abejas reinas continúan recibiendo jalea real.

### Problemática asociada

El aumento de la mortalidad de las abejas es atribuible a múltiples factores de estrés, que varían en función de la zona geográfica, las características locales o las condiciones climáticas; considerando que entre estos factores figuran el grave impacto de las especies exóticas invasoras, así como patógenos animales, los efectos de ciertas sustancias activas presentes en los productos fitosanitarios y otros biocidas, el cambio climático, la degradación ambiental y la degeneración de los hábitats.

### Datos de interés

Autóctona.



## ZAPATERO

### Nombre científico

*Pyrrhocoris apterus*

### Características

Insecto cosmopolita que recibe su nombre científico por la ausencia de alas en la mayoría de los individuos. Presenta una coloración roja y negra vistosa destinada a alejar a sus depredadores.

### Hábitat

Se encuentra en zonas templadas y mediterráneas, pero no en las altas montañas. Especie asociada a cultivos jardines, parques y solares. Es una especie adaptada a ambientes alterados por lo que es frecuente encontrarla en núcleos urbanos y rurales.

### Alimentación

Insectos con una dieta variada compuesta de semillas de plantas como las malvas, otros insectos o de cadáveres de sus propios congéneres. La amplia variedad alimentaria es

una de las principales causas de expansión de su área de distribución.

### Problemas asociados

Puede convertirse en una plaga llegando a afectar a plantas hortícolas. No obstante, los daños son generalmente escasos.

### Datos de interés

Forma grandes grupos como resultado de feromonas de agregación y de contacto. También producen feromonas como respuesta de alarma para disolver rápidamente dichas agregaciones. Categoría IUCN Preocupación menor.



## MOSCA DE LA FRUTA

### Nombre científico

*Ceratitidis capitata*

### Características

Como en todos los dípteros sus alas posteriores se han reducido a halterios (que los utilizan para controlar la dirección durante el vuelo), con lo cual solo poseen dos alas membranosas y no cuatro como la mayoría de los insectos. Cuerpo dividido en: cabeza, tórax y abdomen. La duración del ciclo biológico es muy corto (pasando por todas las fases: huevo, larva, pupa y adulto), en climas suaves puede haber de 6 a 8 generaciones anuales. La hembra pone los huevos en la pulpa de la fruta madura, las larvas se alimentan de esa pulpa donde producen galerías, salen de la fruta y se dejan caer al suelo donde se entierran y pupan, con la temperatura adecuada salen los adultos de la pupa y vuelve a iniciarse el ciclo.

### Hábitat

Vive sobre todo en huertos y campos de árboles frutales, es una especie originaria de la costa occidental de África, desde allí se ha trasladado a climas templados de los dos hemisferios, esta dispersión es debida en gran parte al comercio mundial de fruta.

### Alimentación

Se alimentan básicamente de fruta, son atraídas por el olor y el color, prefiriendo los colores amarillos y naranjas.

### Problemática asociada

Ocasiona un gran daño a las producciones de fruta, ya que las frutas afectadas por las larvas caen al suelo antes de tiempo o no se pueden comercializar.

### Datos de interés

El control biológico de esta especie consiste en la liberación de machos estériles que se aparean con las hembras para producir huevos no viables.



## ESCARABAJO DE LA PATATA

### Nombre científico

*Leptinotarsa decemlineata*

### Características

El conocido escarabajo de la patata, de unos de 10 x 6 mm, tiene un cuerpo robusto, ovalado, fuertemente convexo y endurecido. Se distingue fácilmente por su color pardo amarillento sobre el que destacan 5 bandas longitudinales negruzcas en cada élitro; tiene además una docena de pequeñas manchas negras en la parte superior de la cabeza y tórax, y otras pardo oscuras o negras en los extremos de las patas.

### Hábitat

El escarabajo de la patata es un insecto nativo del sur de México, donde vivió exclusivamente en el Ayohuiztle (*Solanum rostratum*), en poblaciones pequeñas. A continuación, con el inicio del cultivo extensivo de la patata (*Solanum tuberosum*), y debido a una mutación genética, se adaptó a vivir en esta. Actualmente se distribuye por todo el mundo.

### Alimentación

Este escarabajo se suele alimentar tanto el adulto como la larva de las hojas de la planta de patata principalmente, pero también puede afectar a otras plantas del género *Solanum* como los tomates o las berenjenas.

### Problemática asociada

Es muy voraz, y puede llegar a eliminar totalmente la planta. Las hembras pueden llegar a poner hasta 800 huevos. Esta gran fecundidad le ayuda a soportar la presión de sus enemigos naturales, y también le permite generar resistencia rápidamente a tóxicos e insecticidas.

### Datos de interés

Especie Exótica Invasora incluida en el Catálogo Español de Especies Exóticas Invasoras.



## ARAÑA DE JARDÍN EUROPEA

### Nombre científico

*Araneus diadematus*

### Características

Esta especie posee una coloración variable que puede oscilar entre amarillo a gris muy oscuro, pero todos los individuos tienen marcas moteadas en el dorso con cinco o más puntos blancos grandes formando una cruz. Las patas de esta especie están altamente especializadas para la vida en la telaraña. Un buen ejemplo de ello es la reducción del tercer par de patas altamente implicado en la construcción de la tela y en envolver en seda a las presas así como en el desplazamiento por la telaraña.

### Hábitat

Se encuentra en una amplia gama de hábitats, como todo tipo de bosques, matorrales y otra vegetación, setos y arcanes, huertos, edificios (a veces en el interior) y jardines, así como brezales, canteras y acantilados.

### Alimentación

Dieta basada principalmente en insectos en etapa adulta y larval.

### Problemas asociados

Especie común no se conoce ninguna amenaza para esta especie común y extendida.

### Datos de interés

Los individuos de esta especie se alimentan de insectos, lo que ayuda a reducir la población de algunas plagas. La tela de araña puede emplearse en un corte o herida para detener el sangrado. Categoría IUCN Preocupación menor.



## CARACOL COMÚN DE JARDÍN

### Nombre científico

*Helix aspera*

### Características

Es originario de Europa, pero vive en muchas otras zonas. Su cuerpo es de hasta 8 cm de largo. Es de hábitos crepusculares y nocturnos, aunque en lugares húmedos en penumbra y en días de lluvia también es activo de día. En época de sequía se esconde dentro de la concha y se encierra elaborando un "tapón" a base de moco seco llamado epifragma.

### Hábitat

Zonas con vegetación como parques, huertos, etc. Alimentación: Los caracoles son animales herbívoros y se alimentan únicamente de vegetales. Los alimentos que comen los caracoles van desde las hojas y plantas en descomposición

que encuentren en su camino, hasta verduras y frutas.

### Problemática asociada

Al ser herbívoros son susceptible a los plaguicidas de uso fitosanitarios. Además, algunas especies se recolectan para su uso gastronómico.

### Datos de interés

Este caracol es una plaga de los cultivos que puede provocar graves pérdidas económicas; el uso excesivo de plaguicidas para su control tiene efectos perjudiciales sobre el medio ambiente y sobre la salud humana, por la contaminación de aguas y suelos y por la presencia de trazas en vegetales de consumo humano.



## LOMBRIZ DE TIERRA

### Nombre científico

*Lombricus terrestris*

### Características

Las lombrices de tierra aunque pueden crecer más, suelen medir entre 9 y 30 centímetros, la anchura no sobrepasa el centímetro, el cuerpo está segmentado, de una sección concreta del cuerpo se produce un abultamiento (cliteo), es la zona donde almacenan los huevos antes de la puesta.

### Hábitat

Suele vivir en terrenos pantanosos y húmedos, la lombriz de tierra es originaria de Europa Occidental, aunque ahora su distribución es más amplia, llegando a ser invasora en muchos lugares.

### Alimentación

Su alimentación esta basada en la materia orgánica en descomposición que ingiere mientras va excavando galerías en la tierra.

### Problemática asociada

Al ser usada habitualmente como cebo para la pesca ha hecho que colonice diferentes hábitats alterando la estructura y las comunidades que habitan en el suelo.

### Datos de interés

Su actividad favorece la porosidad y la estructura del suelo, así como la retención de aire y agua, y la fertilidad, al triturar la materia orgánica y poner en circulación los nutrientes que contiene. No soporta la luz, sale a la superficie de noche, cuando el aire es húmedo, para copular o recoger materia orgánica vegetal, al amanecer si no encuentran rápido el suelo donde esconderse muere por deshidratación. Tiene un depredador, el gusano plano de Nueva Zelanda, que está afectando seriamente a las poblaciones de la fachada atlántica europea.

FICHAS  
ESPECIES  
DE FLORA  
SILVESTRES



## AMAPOLA, ABABOL

### Nombre común

Amapola

### Nombre científico

*Papaver rhoeas* L.

### Familia

Papaveráceas

### Características

Planta conocida por sus vistosas flores de color rojo intenso. Las flores se dividen en 4 pétalos grandes que emergen en primavera, con una mancha en la base negra. Sus hojas están muy divididas y dentadas. Es una planta anual que puede alcanzar entre 20 y 60 cm de altura.

### Hábitat

Fácil de ver en sembrados, en los márgenes de herbazales, campos baldíos, y huertos en descanso, en suelos más bien sueltos y fáciles de trabajar.

### Propiedades

Es una de las plantas más conocidas y utilizadas en el mundo rural. El consumo de amapolas como planta comestible data de más de 2.300 años, en tiempos de Teofrasto. Los pétalos y las cápsulas florales se utilizan en infusiones contra las tos y el insomnio. Durante el otoño e invierno se cogen las hojas tiernas, cuando todavía no ha salido el tallo floral, dicen que es una de las mejores hierbas culinarias. Se utiliza para hacer tortas, empanadillas de verduras, tortillas, hervidas, como ingrediente del arroz caldoso.



## RABANIZA BLANCA

### Nombre común

Rabaniza blanca

### Nombre científico

*Diploaxis eruroides* L.

### Familia

Crucíferas

### Características

Hierba melífera, es fácil observar como sus flores atraen a las abejas. Se trata de una planta anual o bianual, que puede alcanzar los 50 cm de altura. Los tallos son rectos; las hojas inferiores se disponen en roseta, son lobuladas y pecioladas, mientras que las superiores son sésiles y aparecen alternas. Las flores tienen 4 pétalos blancos, que pueden alcanzar 1,5 cm de diámetro, con nervios de color violeta dispuestos en forma de cruz. Los frutos son alargados y contienen dos cavidades donde se disponen las semillas.

### Hábitat

Abundante en campos de cultivo, durante el otoño e invierno, pero la podemos observar durante todo el año. En huertos terminados de labrar, suelen germinar muy bien las semillas después de haber llovido, tapizando los huertos de blanco a finales del otoño. También se puede observar a la orilla de caminos, riberas, cultivos de secano, frutales, viñas, cereales y en terrenos baldíos.

### Propiedades

Destaca su contenido en hierro, potasio y calcio, también encontramos vitaminas A, B1, B2 i C. Se le atribuyen propiedades estimulantes, diuréticas y expectorantes. Antiguamente se le daba de comer a los conejos y concretamente sus frutos "rabanitos" también eran alimento de pájarillos enjaulados (jilgueros, verderones, verdecillos, entre otros) y lo son de estas aves en libertad.



## VINAGRILLO

### Nombre común

Vinagrillo. Trévol. Trevina. Trevolina. Dormilón. Matacañas. Matapán.

### Nombre científico

*Oxalis pes-caprae* L.

### Familia

Oxalidáceas

### Características

Es una planta herbácea perenne. Es rastrera de 10 cm de altura, con una raíz profunda poco ramificada cubierta por numerosos bulbillos. Las hojas pecioladas y trifoliadas de lóbulos acorazonados son de color verde brillante. No pasa desapercibida de noviembre a mayo, cubriendo la huerta y los naranjales, como una especie de tapete verde y flores de color amarillo intenso. Forma una comunidad monoespecífica. En horticultura se está asegurando la renovación y expansión de este tapiz vegetal, por proteger el suelo de las heladas, también para evitar el golpe de la caída de la fruta.

### Hábitat

Crece sobre suelos húmedos y umbríos, en campos de cultivo, terrenos ruderales o abandonados, a lo largo de cercas o caminos. En algunos ambientes se considera una maleza, pero se suele emplear en jardinería.

### Propiedades

Las hojas se consumen como aderezo en ensaladas y se utiliza como planta medicinal (antiescorbútica, antipirética y tonificante). En la industria de la tintorería, las flores de color amarillo intenso son utilizadas para teñir lana. La planta del vinagrillo protege la fruta que crece cerca del suelo de los ataques fúngicos (hongos). Aumenta la capacidad de retención de agua en el suelo, clave para el mantenimiento del mismo. Evita la aplicación masiva de herbicidas por parte del agricultor, ella sola inhibe la germinación de numerosas especies.



## ORTIGA

### Nombre común

Ortiga menor

### Nombre científico

*Urtica urens* L.

### Familia

Urticáceas

### Características

Es una planta que pone en evidencia sus facultades defensivas, debido a su vello urticante, de manera que la recordamos por el picor que provoca su rozamiento, ese vello se rompe en contacto con la piel de manera que libera un líquido urticante, responsable de la reacción alérgica local.

Es una planta anual que puede llegar a alcanzar el metro y medio de altura. De tallos rectos y cuadrangulares, presenta hojas opuestas, grandes y pecioladas, con el margen fuertemente dentado. Las flores son muy pequeñas, y se reúnen en inflorescencias alargadas que penden de las axilas de las hojas.

### Hábitat

Se suele encontrar en herbazales, situados en lugares alterados, con cierto grado de humedad, cerca del ganado, en corrales y huertas.

### Propiedades

Contiene muchas sales minerales buenas para el organismo de sodio, nitratos y potasio), manganeso, azufre y cloro. Son reconocidas sus propiedades digestivas. Antiguamente se le daba de comer a las gallinas para aumentar la producción de huevos y también porque ayuda a hacer la cáscara del huevo más dura, por su elevada composición en calcio.



## ZURRÓN DE PASTOR

### Nombre común

Zurrón de pastor

### Nombre científico

*Capsella bursa-pastoris* L.

### Familia

Brasicáceas

### Características

Es una herbácea anual, fanerógama, de unos 40 cm procedente del este de Europa y Asia Menor. Su flor menuda, 4 mm, es blanca con pequeñas líneas rojizas, se observa desde finales de invierno y ya casi todo el año, si este no es muy seco. Las hojas se disponen en roseta basal. Sus frutos en forma acorazonada (silículas) recuerdan la forma de una bolsa, de ahí seguramente el nombre vulgar de zurroncillo o bolsa de pastor.

### Hábitat

En regiones templadas y subtropicales. Su distribución está asociada también a la agricultura.

### Propiedades

Entre algunas propiedades, la decocción de la planta se usa para tratar afecciones digestivas como la diarrea; también evita la hipertensión, hemorragias y la nefritis. Por vía tópica y oral se aplica para tratar úlceras.



## CERRAJA MENUDA

### Nombre común

Cerraja menuda. Cerraja tierna.

### Nombre científico

*Sonchus tenerhimus* L.

### Familia

Compuestas

### Características

Hierba bastante grande, puede alcanzar 1.5 m de altura, De tallo rojo y vacío en su interior. Las hojas son lobuladas, con un segmento terminal más grande que los otros. Presenta los lóbulos de las hojas bastante anchos, comparándolos con las de otras especies del género *Sonchus* y el pecíolo es ancho también y de aspecto foliáceo. Las lígulas de las flores son cortas y estrechas y de un color amarillo pálido.

Las hojas basales se dividen en segmentos irregulares, el terminal es triangular con márgenes dentados y más grande que los laterales. Las flores son de color amarillo y se reúnen en capítulos. Sus frutos son bastante

pequeños y se les puede reconocer a simple vista por su color pardusco. La piel de dichos frutos tienen numerosas arrugas muy finas.

### Hábitat

En bancales de huertos forma parte de los herbazales nitrófilos. También la encontramos a la orilla de caminos, siempre en lugares con cierto grado de humedad.

### Propiedades

Diurética y refrescante. Las hojas presentan un elevado contenido en agua. Presenta múltiples propiedades y usos; la recolección de esta planta se puede realizar en otoño y se recolecta por partes, las hojas primero y después la raíz. Estas plantas se deben almacenar en la sombra donde se pueda secar. Necesita una posterior aireación para que las hojas y las raíces puedan aprovecharse con todas sus propiedades. Para ello, debemos exponerlas rápidamente al sol. Se utilizan en infusión las hojas y raíces, recomendable antes de las comidas. Otra aplicación son los emplastos. Esto se puede utilizar sobre una cataplasma fabricada a partir de hojas de la cerraja sobre una herida recién hecha.



## CORREGÜELA

### Nombre común

Corregüela menor. Campanilla de pobre.

### Nombre científico

*Convolvulus arvensis* L.

### Familia

Convolvuláceas

### Características

Es una planta perenne herbácea rastrera y trepadora de unos 0,5 a 2 m. de altura. Sus hojas se distribuyen en espiral, son lineares con forma terminal de punta de flecha, de unos 2 a 5 cm de largo. Las flores presentan forma de trompeta, con un diámetro de 1 a 2,5 cm, de color rosa pálido o blanco, con cinco rayas radiales rosadas levemente más oscuras. Aunque produce flores atractivas, es a menudo una planta molesta en los jardines considerada como una mala hierba debido a su crecimiento y que pueden estrangular rápidamente a otras plantas cultivadas.

Ocupa muy fácilmente grandes superficies y se enreda a las plantas debilitándolas ya que les hace la competencia por la luz, el agua y los nutrientes. Cuando se ha desarrollado plenamente, la gran masa de tallos y de hojas puede dificultar o impedir la recolección mecánica. La correhuela es muy propensa a ser infectada por el hongo del oídio.

### Hábitat

Es una planta cosmopolita, se puede observar en cultivos, campos de secano y de regadío, olivares, naranjos.

### Propiedades

Es una hierba que tradicionalmente se le ha dado de comer a los animales de corral, especialmente a los conejos.



## VERDOLAGA

### Nombre común castellano

Verdolaga

### Nombre científico

*Portulaca oleracea* L.

### Familia

Portulacáceas

### Características

Hierba anual suculenta y común que suele aparecer cubriendo la tierra. Los tallos carnosos y ramificados aparecen rastreando el terreno y son de color rojo marronáceo; las hojas carnosas también y espatuladas, tienen un peciolo corto. Florece de mayo a otoño. Las flores son amarillas, se abren de día y se cierran de noche, por ello se la conoce como flor de día. El fruto es una cápsula que contiene muchas semillas.

### Hábitat

Fácil de observar en huertos, baldíos, en el seco o si hay riego por goteo, en suelos bien abonados y buscando áreas soleadas.

### Propiedades

Es un buen antiinflamatorio, también ayuda a soportar el malestar en las vías urinarias y es laxante, por la cantidad de mucílagos que tiene. En ensaladas tiene propiedades diuréticas, refrescantes y antiescorbúticas.



## AVENA

### Nombre común

Avena montesina

### Nombre científico

*Avena sterilis* L.

### Familia

Poáceas

### Características

También conocida con el nombre avena estéril, avena salvaje, o avena animada, es una planta anual. Se levanta erecta sobre las otras hierbas a menudo formando poblaciones densas. Presenta espiguillas con dos o tres flores. Se estima que las especies cultivadas de avena, proceden de la avena silvestre, la que primeramente se cultivó en Asia como remedio medicinal, unos 2.000 años antes de ser usada como alimento. Es originaria de la cuenca mediterránea y del oeste, centro y sur de Asia, pero está ampliamente naturalizada en otros lugares. Florece en la primavera.

### Hábitat

La avena estéril es una gramínea muy corriente en los márgenes de los caminos y en los herbazales de los campos.

### Propiedades

La avena silvestre es conocida y aprovechada desde la antigüedad en la medicina popular y en la farmacopea clásica. Presenta importantes cualidades naturales, su alto contenido en silicio, genera una producción mayor de orina, disminuyendo los niveles de ácido úrico. Se ha utilizado para tratar problemas relacionados con la eliminación de líquidos, para lo que se solía tomar infusión de avena hervida en agua. Idóneo en algunas dietas de deportistas o en las dietas en las que se quiere combatir el estreñimiento, favoreciendo el tránsito intestinal. También se utiliza como planta forrajera y como flor seca en adornos florales.



## GRAMA

### Nombre común

Gramma. Grama fina .Gramilla. Bermuda

### Nombre científico

*Cynodon dactylon* L.

### Familia

Gramíneas

### Características

Es otra gramínea como el trigo, la avena, o el maíz. Es una planta que puede crecer hasta 40 cm de alto; forma tallos rizomatosos, que discurren bajo tierra. Las hojas son rígidas, planas y algo vellosas en sus extremos, envueltas en vainas, y las inflorescencias son espigas densas, que aparecen de 4 a 7 por planta, adoptando una característica forma en abanico. Florece durante el verano y el otoño.

La grama se extiende por la mitad sur, aproximadamente, del continente europeo, por el norte de África y Oriente Medio. Rehúye de los paisajes fríos y los grandes macizos montañosos.

La grama se usa en jardinería para componer céspedes y parterres pero, además, es una planta con extraordinarias propiedades curativas, destacando sus virtudes diuréticas, antiinflamatorias y remineralizantes. El césped más empleado en climas templados y cálidos es la bermuda, grami-lla o grama fina (*Cynodon dactylon*), un césped calificado como de fácil mantenimiento, por ser resistente al calor, la salinidad elevada y a riegos de baja calidad.

### Hábitat

Es una planta muy común en nuestra flora, que aparece de manera espontánea en céspedes y en suelos humedecidos o bien regados, muy popular entre jardineros y aficionados por su utilidad para componer céspedes y parterres en parques y jardines.

### Propiedades

Es una extraordinaria planta curativa, que destaca por sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias, y remineralizantes.



## ZAPATITOS

### Nombre común

Zapatitos. Gallitos. Conejitos. Ortiga mansa.  
Ortiga muerta.

### Nombre científico

*Lamium amplexicaule* L.

### Familia

Labiadas

### Características

Planta rastrera anual, que puede superar los 25 cm de altura. Se reconoce por sus hojas redondeadas, las cuales son más anchas que largas, claramente opuestas. Presenta inflorescencias formadas por flores hermafroditas, de color morado, con el tubo de la corola largo de uno a dos centímetros como máximo. Florece entre mediados de invierno y principios del verano. El cáliz lo forman cinco sépalos soldados.

### Hábitat

Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados; a menudo aparecen muchos individuos juntos, dando colores rojizos a los campos y márgenes de caminos donde vive. Se propaga de forma silvestre en pastizales, campos y terrenos arados en toda Europa; tolera bien la sombra.

### Propiedades

Es una fuente importante de polen para las abejas melíferas, siendo una de las primeras flores que se abren en invierno.

La raíz y las hojas son comestibles y se han llegado a utilizar en ensaladas y en dulces



## CALÉNDULA, BOTÓN DE ORO

### Nombre común

Caléndula. Flor de cada mes. Hierba de podador. Maravilla silvestre.

### Nombre científico

*Calendula arvensis* L.

### Familia

Asteráceas

### Características

La maravilla silvestre es una planta perenne y anual, muy frecuente en los campos de secano. En otoño es frecuente encontrar campos cubiertos de color naranja, color que toman sus flores. Si nos fijamos no veremos otra planta de flores naranja durante esta época. Proporcionan un delicioso aroma y poseen una suave textura. Los frutos son aquenios encorvados, provistos casi todos en el dorso de unas alas membranosas o púas dorsales.

### Hábitat

En campos de cultivo, bordes de camino o en suelos alterados.

### Propiedades

Respecto a su composición química, contiene varios aceites esenciales. La flor de la caléndula se utiliza como ornamental.

La planta se aprovecha en la industria relacionada con los cosméticos, como extractos aromáticos y potenciales para su aplicación en la piel; en el mercado es frecuente encontrar geles de baño y cremas corporales con extracto de caléndula. Antiguamente la flor se utilizaba en la cocina, como colorante, en sustitución del azafrán, aunque hay que tener en cuenta la posible toxicidad de la misma. También el jugo fresco de hojas y flores se ha utilizado para limpiar las manchas de la cara y reducir las verrugas.



## COLA DE ZORRA AMARILLA

### Nombre común

Cola de zorra amarilla. Hierba de cerdas amarillas. Hierba de paloma. Hierba de totora.

### Nombre científico

*Setaria pumila* (Poir.) Schult. & Schult.

### Familia

Poáceas

### Características

Crece desde unos 20 cm a más de un metro de altura, y sus tallos, en su mayoría sin pelo, van del verde al púrpura. Las hojas no tienen pelo en la superficie superior, se retuercen y miden hasta 30cm de largo. La inflorescencia es un haz cilíndrico rígido de espiguillas de 2-15 cm de largo con cerdas cortas y romas. La panícula (inflorescencia compuesta formada por un racimo cuyos ejes laterales se ramifican de nuevo en forma de racimo o de espiga). puede aparecer amarilla o teñida de amarillo.

Es originaria de Europa, pero es conocida en todo el mundo como una hierba adventicia común, rechazada en agricultura, ya que puede llegar a cubrir grandes extensiones.

Florece de julio a diciembre.

### Hábitat

Crece en prados, aceras, bordes de carreteras, campos cultivados y muchos otros lugares. Vegetación ruderal y arvense, en lugares húmedos y cultivos en regadío, se puede observar en terrenos a nivel del mar y hasta a 1000 m de altitud.

### Propiedades

Hay lugares en el mundo donde se utiliza las hojas tiernas hervidas (crudas serían venenosas) Las semillas contienen aceites esenciales. De las hojas secas se pueden obtener taninos y un colorante amarillo.



## ESPIGADILLA

### Nombre común

Espigadilla. Espiguilla.

### Nombre científico

*Hordeum murinum* L.

### Familia

Poáceas

### Características

Es una gramínea, mucho más pequeña que los trigos que se cultivan como cereales. "Hordeum" es el nombre latino de la cebada (*Hordeum vulgare*).

*Hordeum murinum* raramente ultrapasa los 40 cm. Es una herbácea con tallo hueco y esponjoso que presenta entrenudos, cada tallo presenta una espiga. Las hojas formadas por vaina basal y laminadas por la lígula. Su espiga es la inflorescencia de la planta que se considera prolongación del tallo, es densa, quebradiza, cilíndrica, y está constituida por grupos de 3 espiguillas, glumas o glumelas de una sola flor. Florece en primavera verano.

### Hábitats

Campos de cultivo, márgenes de caminos, lugares alterados, zonas ruderales campos, huertos y muros.

Se estima que es originaria de la parte europea de la cuenca del mar Mediterráneo y se ha asilvestrado en diferentes partes del mundo, siendo una planta cosmopolita.

### Propiedades

La cebadilla ha sido considerada una "mala hierba", sin aprovechamiento aparente para la especie humana, aunque se ha utilizado como sustituto pobre de la cebada, tanto para producir pan, en época de hambruna y penuria económica, como en la alimentación animal, o también para preparar sucedáneos del café de cebada.



## VERÓNICA

### Nombre común

Verónica. Azuletes.

### Nombre científico

*Veronica persica* Poirét

### Familia

Escrofulariáceas

### Características

Pequeña hierba de campos y márgenes de caminos, Tiene apariencia de tapizante, con tallos frágiles y ramificados y hojas dentadas. Las flores son relativamente grandes (hasta 1 cm de diámetro) de color azul intenso, con cuatro pétalos uno de ellos un poco más pequeño que los otros. La planta florece entre febrero y junio. Frutos en cápsula, con los lóbulos muy comprimidos y divergentes.

### Hábitat

Planta que crece de manera silvestre en campos de cultivo con cierta humedad, bordes de caminos, lugares antropizados.

### Propiedades

La verónica es una planta tóxica.

FICHAS  
ESPECIES  
DE FLORA  
CULTIVADAS

# HABAS



**Nombre científico**

*Vicia faba* L.

**Familia**

Faváceas o Leguminosas

**Características**

Es una legumbre de invierno que se come en primavera y también es una de las legumbres cultivadas más antiguas del mundo. Es una planta erecta, anual y resistente. Presenta tallos de 4 aristas y generalmente poco ramificados. Las hojas están formadas por folíolos grandes. Presenta flores que nacen de racimos axilares, de color blanco con una mancha negra. El fruto es una vaina formada por dos valvas unidas que encierran las semillas, que son las habas comestibles. Las raíces se desarrollan en relación simbiótica con unas bacterias del género *Rhizobium*, de manera que ambas obtienen beneficios y proporcionan nitrógeno a la planta, a su vez, la planta deposita en el suelo parte de ese nitrógeno a través de las raíces. El color general de la planta es muy especial verde blanquinoso azulado.

**Época de cultivo**

Se siembran durante el otoño e invierno, de septiembre a noviembre. Toleran la salinidad, no les molesta la cal, e incluso les va bien, siempre que al mismo tiempo sean tierras hondas, frescas y abonadas; no les gusta el agua excesiva ni la sequía fuerte. Son plantas poco exigentes en cuanto a la tierra.

Las leguminosas de invierno, habas y guisantes, se siembran siempre de sazón, es decir, regaremos o aprovecharemos una lluvia para preparar la huerta, y sembraremos y no regaremos. Este cultivo pueden presentar hongos si hay mucha humedad o la plantación es muy tupida. En invierno solo regaremos si la lluvia de la época es insuficiente para el cultivo. Estas plantas no necesitan fertilización previa, pueden pasar con lo que queda de las plantaciones de verano. En cuanto al aspecto sanitario, estaremos pendientes de los pulgones de invierno, especialmente en las habas, y

también observaremos si existe mildiu, un hongo al que son bastante sensibles los guisantes también los guisantes.

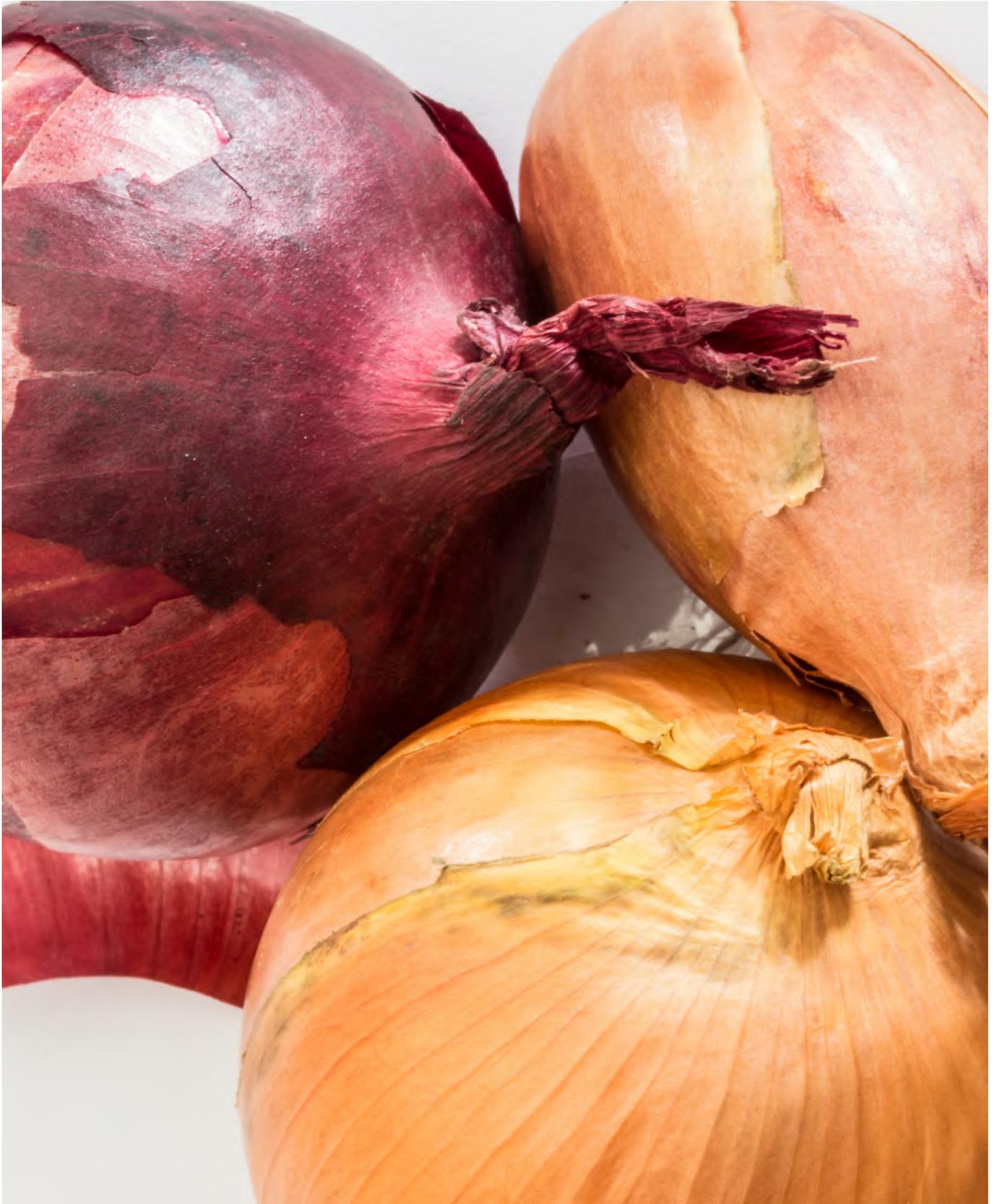
Como las matas se pueden hacer muy grandes, la distancia de plantación o marco de plantación se tiene que tener en cuenta, no menos de 40 cm entre plantas ni de 60 cm entre líneas.

**Propiedades**

Las habas frescas se comen durante la primavera. De la planta son aptas para el consumo tanto las semillas (granos) como la vaina, crudas o cocinadas. Si se recogen tiernas, es decir, cuando las vainas miden entre 5 y 7,5 cm pueden cocinarse enteras o a rodajas como las judías verdes. La semillas son aptas para consumir, tiernas o secas (se hidratan un día antes de hervirlas).

Presentan un valor nutritivo alto, con un 55% de hidratos de carbono y un 23 % de proteínas. Las especies que pertenecen a la familia de las leguminosas o faváceas son plantas que aportan nitrógeno al suelo, un elemento imprescindible para el crecimiento de las plantas, por ello el cultivo de habas mejora la calidad del suelo y en la huerta se emplea tanto por su valor nutricional o culinario como por tratarse de un cultivo mejorante o también llamado abono verde; además de aportar nitrógeno al suelo de labranza, su biomasa favorece la actividad microbiana del suelo de cultivo.

# CEBOLLA



**Nombre científico**

*Allium cepa* L.

**Familia**

Liliáceas o Amarilidáceas

**Características**

Cebollas y ajos se comían en Egipto unos 3000 años a. de C. Es una planta bienal que almacena sustancias de reserva el primer año y que florece en el segundo. Es un bulbácea, es decir está compuesta de bases foliares engrosadas y carnosas, donde se almacena el alimento o reserva de la planta. Sus hojas y su tallo floral son huecos. Hay algunas globosas, ovales o globoso aplanadas.

**Época de cultivo**

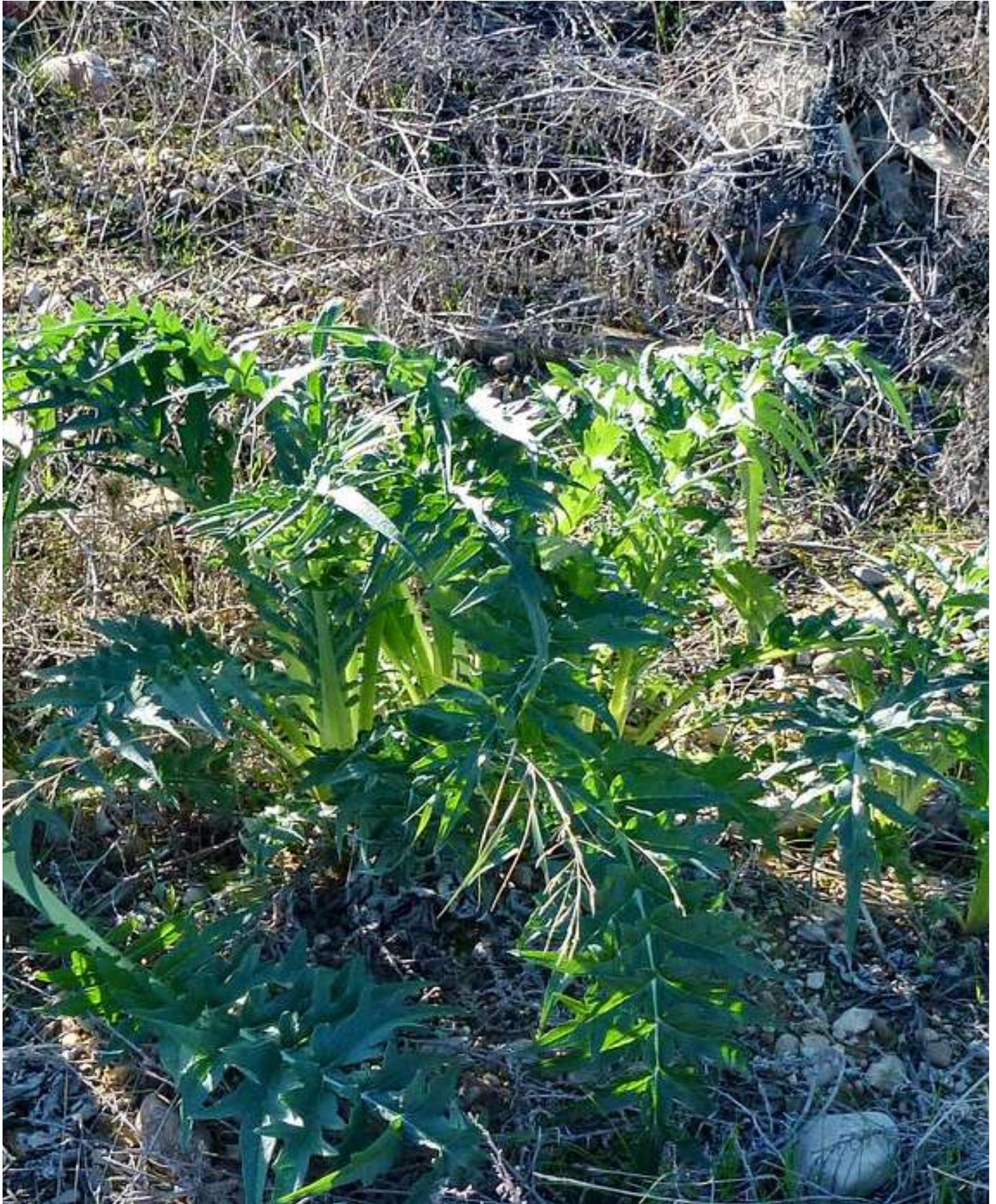
Se suelen sembrar a principios de primavera, generalmente en semillero, para plantarse unos 20 días después en el campo. Las cebollas de primavera o cebollas tiernas, se recolectan precisamente durante la primavera y suelen ser un ingrediente en las ensaladas. La cebolla seca se recolecta a principio del verano cuando aparecen dos o tres hojas secas visibles. Generalmente las cebollas que plantamos para recolectar a principio de verano se hacen grandes y no se guardan bien, se pudren fácilmente. Antiguamente se construían en Valencia "les ceberes" unas casetas alargadas y estrechas, hechas de madera con rendijas para ventilar, con techo a dos aguas y puerta, en ellas se guardaban extendidas en el suelo las cebollas, para evitar la pudrición y poder utilizarlas durante el resto del año.

**Propiedades**

Las cebollas son protectoras de otras plantas. Los usos de la cebolla son extraordinariamente numerosos, se comen crudas, fritas, hervidas, asadas, en sopas, a la vinagreta, también en salsas, guisados y en una gran variedad de platos. Las cebollas contienen un 87% de agua, azúcares, proteínas, sales de potasio y de sodio, esencias volátiles sulfurosas que le confieren el sabor picante característico; uno de los componentes de estas esencias se disuelve con rapidez en agua

y produce ácido sulfúrico; éste puede formarse en la película lacrimal que recubre el ojo, y por eso se llora al cortar cebolla.

# CARDO



**Nombre científico***Cynara cardunculus L.***Familia**

Compuestas

**Características**

Es un cultivo antiguo, de origen mediterráneo, desde donde se ha distribuido por Europa, América y el resto del mundo. Los cardos de huerta son plantas lustrosas, de hojas espectaculares que destacarán en nuestro huerto. Sus flores también muy vistosas, presentan un color morado intenso. Si dejamos desarrollar la planta, esta puede alcanzar de 1,5 a 2 m de altura. Tiene una raíz vigorosa, gruesa y profunda, cargada de reservas y yemas de brotación para superar la época desfavorable, en nuestro caso el verano. Recuerda a la alcachofa, su pariente botánico. Además de ver el cultivo en la huerta, el cardo puede naturalizarse y vivir espontáneo en campos poco labrados o abandonados, prados y márgenes de caminos. En algunos países puede ser una planta invasora, como ocurre en Argentina.

**Época de cultivo**

Es una planta perenne y se puede cultivar como anual. Se pueden sembrar y multiplicar por esquejes, generalmente en otoño. Se recolecta durante el mes de septiembre y octubre del año siguiente y continua hasta el mes de febrero. Si queremos tener cardos muchos años, tenemos que dejar que florezca la mata el primer año para que las raíces acumulen reservas. Al acabar la floración, cortamos la planta a ras del suelo y rebrotará en otoño. En años siguientes podemos cortar la mata antes, cuando sale la flor (abril-mayo), seguirá brotando cuando refresque el tiempo y tendremos pencas de cardos todo el invierno y parte de la primavera.

**Propiedades**

La parte comestible de la planta son las pencas, que son los pecíolos y el nervio principal de las hojas juveniles que nacen en forma de roseta a

ras del suelo. Las pencas son una buena verdura de invierno. Están compuestas por un 94% de agua, además de proteínas, grasas, azúcares y vitaminas A,B i C. Se conservan bien en el congelador después de hervidas con limón. En la cocina las aprovechamos en el cocido, crudas en la ensalada aunque se deben pelar bien para quitarles el sabor amargo, y también podemos preparar una salmuera con pencas troceadas y hervidas. En la cuenca mediterránea, el cardo se ha utilizado desde hace siglos como coagulante vegetal de la leche para elaborar quesos o cuajadas; se recogen las flores de la alcachofa espigada, que presenta un color morado intenso y, una vez secas, se pican en un mortero con un poco de agua, que después se añade a la leche que queremos cuajar.

# ZANAHORIA



**Nombre científico**

*Daucus carota* L. spp. *sativus*

**Familia**

Umbelíferas

**Características**

La zanahoria era ya conocida por los griegos y romanos. Es una hortaliza de raíz que en la actualidad se cultiva en todo el mundo. La zanahoria silvestre es bastante más pequeña que la cultivada, la cultivada es una especie con una raíz gruesa carnosa de color anaranjado. El tallo floral crece alrededor de 10 cm con una umbela de flores blancas en el ápice. La raíz almacena gran cantidad de azúcares para la floración del año siguiente. El color de la raíz va del naranja por fuera y por dentro, al negro y violeta con el interior blancuzco.

La planta forma un roseta de hojas en otoño e invierno y si la dejamos crecer hasta el segundo año se observa una umbela terminal compuesta de flores blancas que se emplea también como ornamental. Es una verdura dura, bianual ya que necesita dos años para completar su ciclo vegetativo. Es una planta propia de clima frío. Podemos observar variedades relacionadas con el color, la forma y el tamaño. Recientemente investigadores valencianos recuperan la histórica zanahoria morada de Villena.

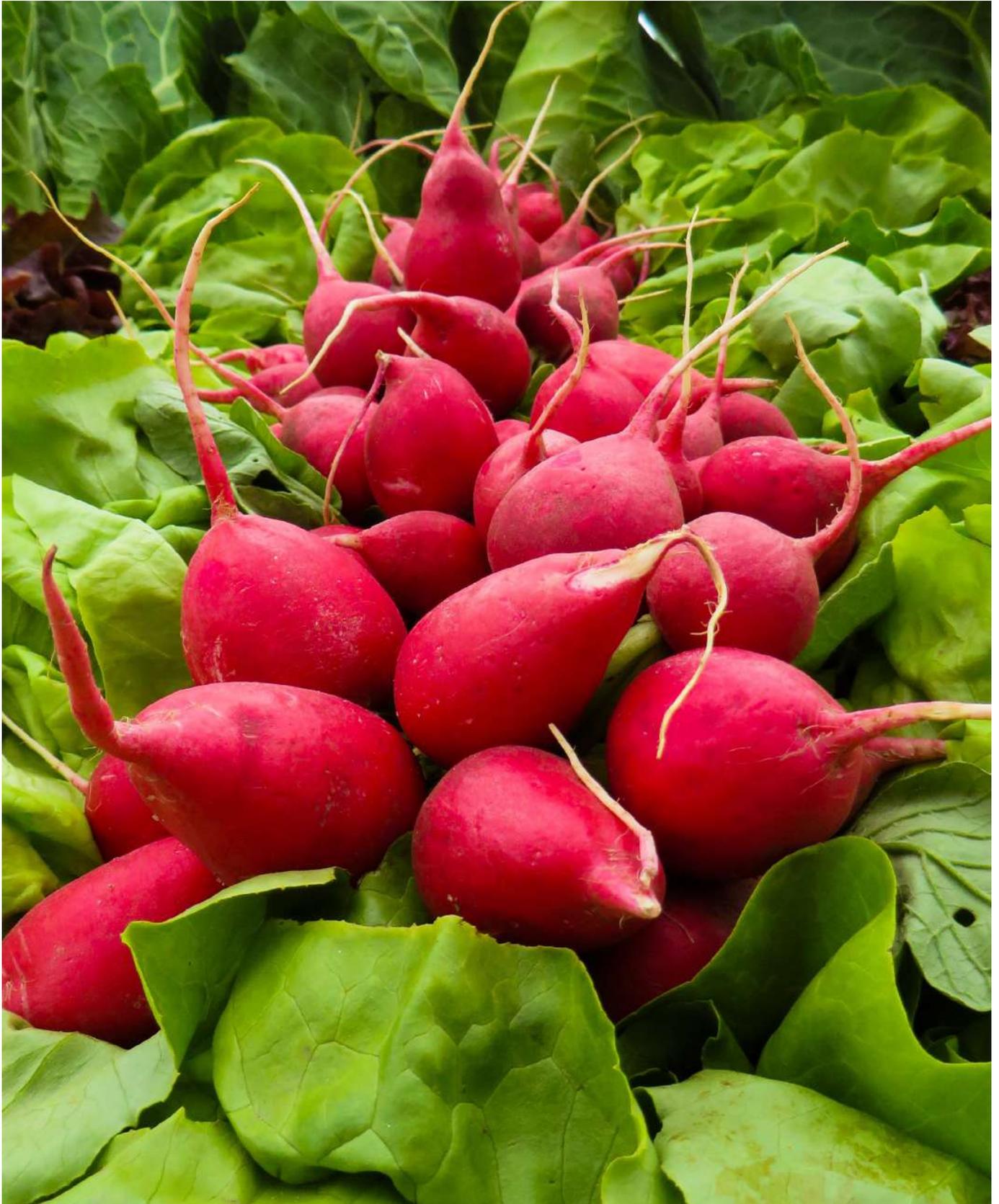
**Época de cultivo**

La zanahoria se siembra generalmente en invierno y la época ideal para su consumo es de mayo a julio. Como hortaliza cultivada, aprovechamos la raíz, cuya recolección se realiza tres meses desde la siembra.

**Propiedades**

La raíz comestible se caracteriza por ser una fuente rica en betacaroteno que el organismo convierte en vitamina A o retinol y contiene también fibras y minerales. Las zanahorias se pueden comer crudas o cocidas, ralladas, troceadas, exprimidas en zumo o bien se cocinan enteras, al vapor, o hervidas. Generalmente son ingredientes de las sopas vegetales, guisos, ensaladas y purés. Constituyen un alimento valioso para el ser humano y para el ganado. La zanahoria es un clásico de la cocina y muy saludable.

# RÁBANO



**Nombre científico**

*Raphanus sativus L.*

**Familia**

Brasicáceas

**Características**

el rábano es una verdura de crecimiento rápido y de cultivo fácil. Es una raíz grande, bastante alargada y de forma irregular, de carne blanca, mientras que la piel vira del rojo al rosa, este color rosado se degrada hacia la punta hasta verse blanca.

La carne es tierna y crujiente, fina y de sabor ligeramente picante. Su tamaño, es relativo, el rábano rojo es grande en comparación, con el rábano bola, más pequeño y de ciclo más corto. Nuestro rábano de referencia es el rábano mallorquín, o rábano rojo, padre de los tipos locales que encontramos en las comarcas costeras de Alicante, como el rábano rojo de Novelda y el rábano dátil de Elche, pero más pequeño que el rábano negro, de piel negra, carne blanca y mucho más grande, o el rábano blanco muy suave de gusto y muy grueso, que puede llegar fácilmente a los 35-40 centímetros de longitud y a los 7-10 centímetros de diámetro.

**Época de cultivo**

Se puede sembrar casi todo el año en clima mediterráneo, excepto en los lugares más fríos. Se siembra en verano, de manera que mucho calor hace que el rábano quede fibroso y picante, e incluso puede favorecer la subida a flor, lo que le hace perder las cualidades para la cocina. El secreto está en mantener la tierra fresca, si es posible, durante todo el cultivo. En época cálida también va bien sembrarlo a la sombra de otros productos hortícolas. Se asocian bien con berenjenas, zanahorias, calabacines, judías, lechugas, pimientos y tomates. No se deben cultivar junto a coles o patatas.

**Propiedades**

Es digestivo y diurético nos ayuda a eliminar toxinas, contiene mucha agua.

# LECHUGA



**Nombre científico**

*Lactuca sativa* L.

**Familia**

Compuestas

**Características**

La lechuga es una planta de hoja muy apreciada, que se aprovecha y se cultiva desde la época de los griegos y romanos. Tanto las lechugas silvestres (*Lactuca virosa* L. *sarriola*) que crecen cerca de los campos y en los caminos, como las cultivadas (*Lactuca sativa*) se utilizan por sus hojas tiernas. Las hojas tiernas si no se recolectan se vuelven bastas, onduladas y se llenan de pinchos. Una vez la planta saca las flores, se vuelve amarga y observamos la exudación de látex (un jugo de aspecto lechoso) al arrancar las hojas; este líquido le confiere el sabor amargo.

**Época de cultivo**

Podemos disponer de lechugas en la huerta prácticamente durante todo el año. Tenemos numerosas variedades tradicionales y comerciales para escoger. Las variedades antiguas son "la oreja de burro" y la "coleta", esta última ha sido junto con la variedad actual "maravilla de verano", una lechuga que no forma una copa de hojas que se van cerrando, sino al contrario las hojas forman una roseta abierta, estas últimas no espigan rápido por lo que son ideales para el verano.

La lechuga oreja de burro, tiene unas hojas grandes de color verde intenso que al ser atadas encierran el "corazón" de la lechuga, son hojas de color más claro, casi blancas, de tamaño menor, tiernas y crujientes.

Además de las lechugas clásicas, podemos escoger otras variedades comerciales de hojas que copan y que son más o menos duras como la variedad "romana", "batavia", "trocadero", y otras que no copan pero que sus hojas son más espesas y de colores variados, como la "hoja de roble" o las llamadas "lollo".

**Propiedades**

Es una planta refrescante, remineralizante y tranquilizante, muy apreciada y utilizada como verdura cruda y tierna en ensaladas. En medicina natural se recomienda por sus propiedades relajantes, ideal para combatir los nervios, la tos y por facilitar el sueño.

# ESPINACAS



**Nombre científico**

*Spinacea oleracea L.*

**Familia**

Quenopodiáceas

**Características**

Es una planta anual. Se cultivan en todas las regiones templadas del mundo. Las plantas de espinaca germinan y producen un tallo folioso de 60 cm de altura, con pequeñas flores verdes. Las flores crecen en racimos y las que lo hacen sobre espigas largas terminales son las flores masculinas y las flores femeninas son las axilares.

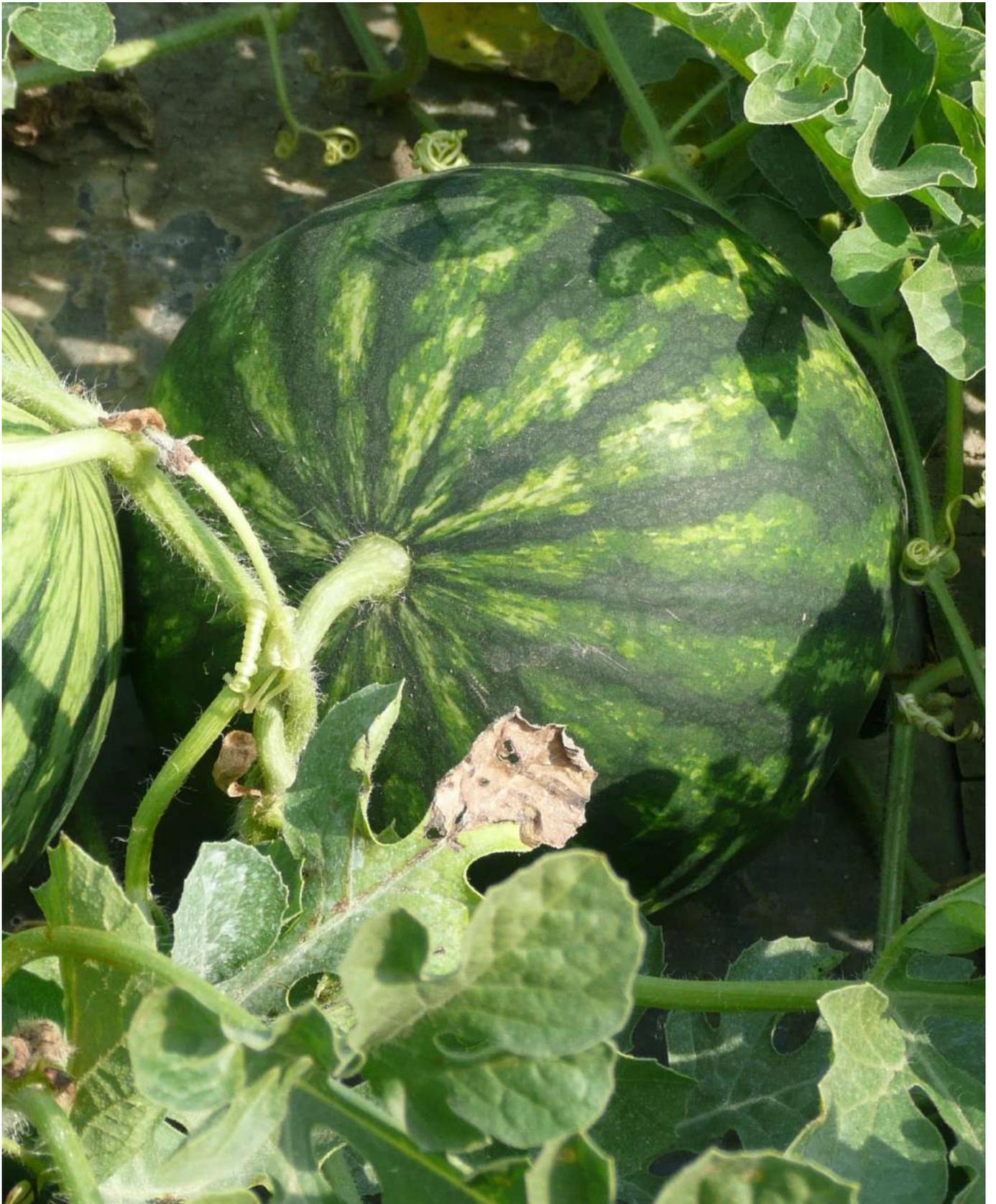
**Época de cultivo**

Existen por lo general dos variedades, las de semilla redonda o de verano y las de semilla espinosa o de invierno. Las variedades de semilla redonda se siembran en primavera-verano y se cosechan cuando las hojas son abundantes, antes de que germine la planta. Otra variedad se siembra a finales del verano para recoger la cosecha de octubre a mayo. Las de semilla espinosa o variedad de invierno, forman una planta más extendida y y ramosa con hojas anchamente triangulares.

**Propiedades**

Las hojas se comen preferentemente hervidas con agua o sin ella, en sopas. Se enlata y se puede congelar. Presentan más proteínas que otras hortalizas verdes y contienen también mucha vitamina A.

# SANDÍA



**Nombre científico**

*Citrullus vulgaris* L. También *Citrullus lanatus*

**Familia**

Cucurbitáceas

**Características**

La sandía o melón de agua, como la llaman los británicos, es una especie cultivada desde hace siglos. Existen dos corrientes sobre el origen, de la planta, África tropical y la India. Se conoce su cultivo en Europa desde el S. XIII y a su vez está extendido por las regiones templadas cálidas tropicales y subtropicales de todo el mundo. Podemos afirmar que desde Europa llegó a América.

La planta es una trepadora anual con tallos que presentan zarcillos. Las hojas son vellosas y presentan de 3 a 5 lóbulos más o menos profundos. La flor presenta una corola de color amarillo que mide casi 4 cm de diámetro. La sandía es un fruto elipsoidal y mide unos 25 cm de diámetro o más; algunas sandías pueden llegar a pesar 10kg. Su carne es jugosa y es de color rojo, blanco o amarillo, en función de la variedad. El fruto debe recolectarse cuando está maduro y está encerrado por una corteza dura, como suele ocurrir con las especies de esta familia (pepinos, melones y sandías).

**Época de cultivo**

Es un cultivo de primavera-verano, le gusta el verano caluroso y seco. La siembra directa se ve favorecida cuando el suelo alcanza unos 20 grados de temperatura.

El riego al principio debe de ser ligero para que las raíces profundicen en el terreno buscando la humedad. Cuando el cultivo está más avanzado se debe regar solo para que el suelo permanezca fresco. La sandía llega antes a los mercados que el melón. Necesita para ser un buen cultivo, suelos abonados con materia orgánica.

**Propiedades**

Puede asociarse a otros cultivos como el ajo, la cebolla, el maíz y otros cereales.

Se considera que es la reina refrescante del verano; contiene un 93% de agua y un 7% de hidratos de carbono. Es una fruta dulce pero con un bajo contenido calórico. Generalmente se come como fruta fresca y también se emplea para hacer helados y gazpacho frío.

# PEPINO



**Nombre científico**

Cucumis sativus L.

**Familia**

Cucurbitáceas

**Características**

El pepino es originario de las regiones tropicales del sur de Asia, siendo cultivado en la India desde hace más de 3.000 años. El cultivo de pepino fue introducido por los romanos en otras partes de Europa. Es una planta herbácea, anual y trepadora. Posee un sistema radicular muy potente. Consta de raíz principal, que se ramifica rápidamente para dar raíces secundarias superficiales muy finas.

Los tallos son angulosos y espinosos, de porte rastrero y trepador, llegando a alcanzar hasta 3,5 m de longitud. De cada nudo parte una hoja y un zarcillo. En la axila de cada hoja se emite un brote lateral y una o varias flores. Las hojas son simples de largo pecíolo y gran limbo acorazonado, con tres lóbulos más o menos pronunciados (el central más acentuado y generalmente acabado en punta), de color verde oscuro y recubierto de un vello muy fino. Las hojas son alternas y opuestas a los zarcillos. Flores de corto pedúnculo y pétalos amarillos.

Fruto en pepónide áspero o liso, dependiendo de la variedad, que vira desde un color verde claro, a verde oscuro hasta alcanzar un color amarillento cuando está totalmente maduro el pepino se receta antes de su madurez fisiológica. La pulpa es acuosa, de color blanquecino, con semillas en su interior repartidas a lo largo del fruto. Dichas semillas se presentan en cantidad variable y son ovales, algo aplastadas y de color blanco-amarillento.

**Época de cultivo**

El pepino se siembra habitualmente en primavera, en torno al mes de abril. Sin embargo, en zonas de clima fresco podemos esperar hasta bien entrado junio para evitarte el riesgo de bajas temperaturas o heladas que podrían matar la planta.

El pepino se siembra en caballones o directamente en el suelo. La siembra se realiza en hoyos de 2-3cm de profundidad en los que se colocan de 3-4 semillas/golpe. Se seleccionan después y se dejan sólo 1-2 plantas/golpe.

**Propiedades**

El pepino contiene vitaminas A, C, folatos, potasio y selenio. La vitamina A es esencial para la salud de la piel, ojos, encías y cabellos, la vitamina C mejora la absorción del hierro y ayuda a prevenir infecciones y resfriados, y ambas poseen acción antioxidante.

Suelen comerse crudos en ensaladas o adobados.

# PATATA



**Nombre científico***Solanum tuberosum L.***Familia**

Solanáceas

**Características**

La patata es un tubérculo fundamental en nuestra alimentación. Es una planta perenne, de tallos débiles, ramificados, extendidos en horizontal o erectos, de unos 30-90 cm de altura. Presenta hojas compuestas por folíolos ovados. Las flores son de color blanco a púrpuras de unos 2.5 cm de diámetro. El fruto se observa con poca frecuencia y es una baya verde o amarillenta parecida a un tomate.

La planta tiene su origen en los andes sudamericanos, donde se cree que la patata ya se usaba hace 2000 años. Hoy en día existen muchas variedades. Este tubérculo prefiere climas suaves y con un poco de humedad; no quiere excesos de calor y es sensible a las heladas. La tierra tiene que estar bien trabajada y abonada, mejor si es tierra suelta, y ligera. Antes de cultivarla interesa un abono verde o un cultivo de leguminosas que aportarán los nutrientes necesarios. Cualquier cultivo que vaya tras la patata encontrará el suelo en buenas condiciones, pero agotado de nutrientes, ya que es bastante consumidora.

**Época de cultivo**

La época de siembra es variable, hay varios ciclos posibles en función del clima local. La plantación extra-temprana (diciembre), es posible cerca del mar, da las patatas nuevas; la temprana (primeros de enero), en lugares protegidos del frío, y la plantación de estación (primeros de febrero). Hay una segunda siembra de patatas entre julio y agosto, normalmente con patatas de cultivo del mismo año. Hay que elegir las que tienen poco tamaño y estén muy sanas. El ciclo de cultivo completo durará alrededor de los cuatro meses.

Si la patata se siembra debemos disponer de otros tubérculos, una patata de gran tamaño, que se troceará aprovechando los ojos del tubérculo para dejar en cada trozo un brote. La víspera de la siembra se cortan en partes de 40 a 60 gramos y se esparcen para que se sequen bien las heridas.

Preparado el terreno, se hacen surcos. Si la variedad es temprana la separación entre surcos será de 55-60 cm; si la variedad es tardía la separación será algo mayor 65-70 cm. El marco de plantación o separación entre plantas será unos 25-30 cm. Cuando las plantas han echado tallos y tienen un palmo de longitud, se escarda la tierra y se realiza para cubrir bien los tubérculos, ya que si les da el sol se ponen de color verde por acumulación de solanina, alcaloide tóxico propio de la patata que las inutiliza para el consumo humano.

El día de la cosecha las sacaremos del suelo con la azada o la laya, las dejaremos unas horas secándose, para que se conserven mejor, y llenaremos el saco, de donde iremos llevándolas a la cocina. Ahora ya podemos cocinarlas a nuestro gusto y disfrutar de su particular sabor, que recuerda a la tierra.

**Propiedades**

Tienen varias propiedades medicinales, es muy conocido el efecto sobre las quemaduras de aceite o de agua caliente: hay que aplicar sobre la parte quemada patata hervida o patata fresca partida por la mitad. Las patatas se pueden guisar, freír, y asar. La elección del tipo de patata que queremos se hace por caracteres conocidos, como color de la piel, color de la carne o aptitud para freír o hervir.

Las patatas contienen casi un 78% de agua, un 18% de hidratos de carbono, un 2% de proteínas y algo de potasio.

Durante el cultivo de la patata, la planta se puede asociar con judías, coles, habas y apio. Les afectan los nematodos del suelo y determinados hongos (*Rhizoctonia* y *Fusarium*).

# PIMIENTO



**Nombre científico**

*Capsicum annuum* L.

**Familia**

Solanáceas

**Características**

La planta puede sobrepasar fácilmente el metro de altura, con tallos más o menos verticales y ramificados. Las hojas son de color verde oscuro y con un pecíolo largo. El sistema radicular es profundo. Tiene un tronco principal de crecimiento vertical que emite dos o tres ramificaciones, dependiendo de la variedad. Las flores aparecen solitarias en cada nudo del tallo, son pequeñas y constan de una corola blanca. Algunas variedades usuales en nuestro territorio son el pimiento morrongo, de tres o cuatro esquinas; el pimiento rojo o pimiento valenciano y el pimiento largo y dulce, de piel y carne más fina, son los pimientos del cuerno o pimientos italianos; las guindillas que acumulan capsicina en abundancia, el alcaloide propio de los pimientos que le confieren una sabor picante. También hay pimientos para condimentar como las ñoras, y los de buena carne pueden prepararse en salmuera. La semilla es viable entre tres y ocho años.

El marco de plantación se realizará en función de de la variedad cultivada, normalmente de 60-80 cm entre plantas y 1 m entre líneas.

La planta del pimiento agota mucho el suelo y prefiere siempre las tierras nuevas o descansadas.

**Época de cultivo**

Al aire libre empezamos a plantar desde finales de marzo hasta mayo. Los plantones se colocan a un lado del caballón, en la cara soleada, así el caballón protege la planta hasta que arraiga. Después del riego de plantación normalmente sigue un período sin riego para facilitar una implantación profunda de las raíces, puede ser de unos quince días o hasta que aparezca la primera flor. Los riegos deben ser abundantes y espaciados en las primeras fases, y después son convenientes riegos frecuentes y regulares no muy copiosos, evitando los encharcamientos,

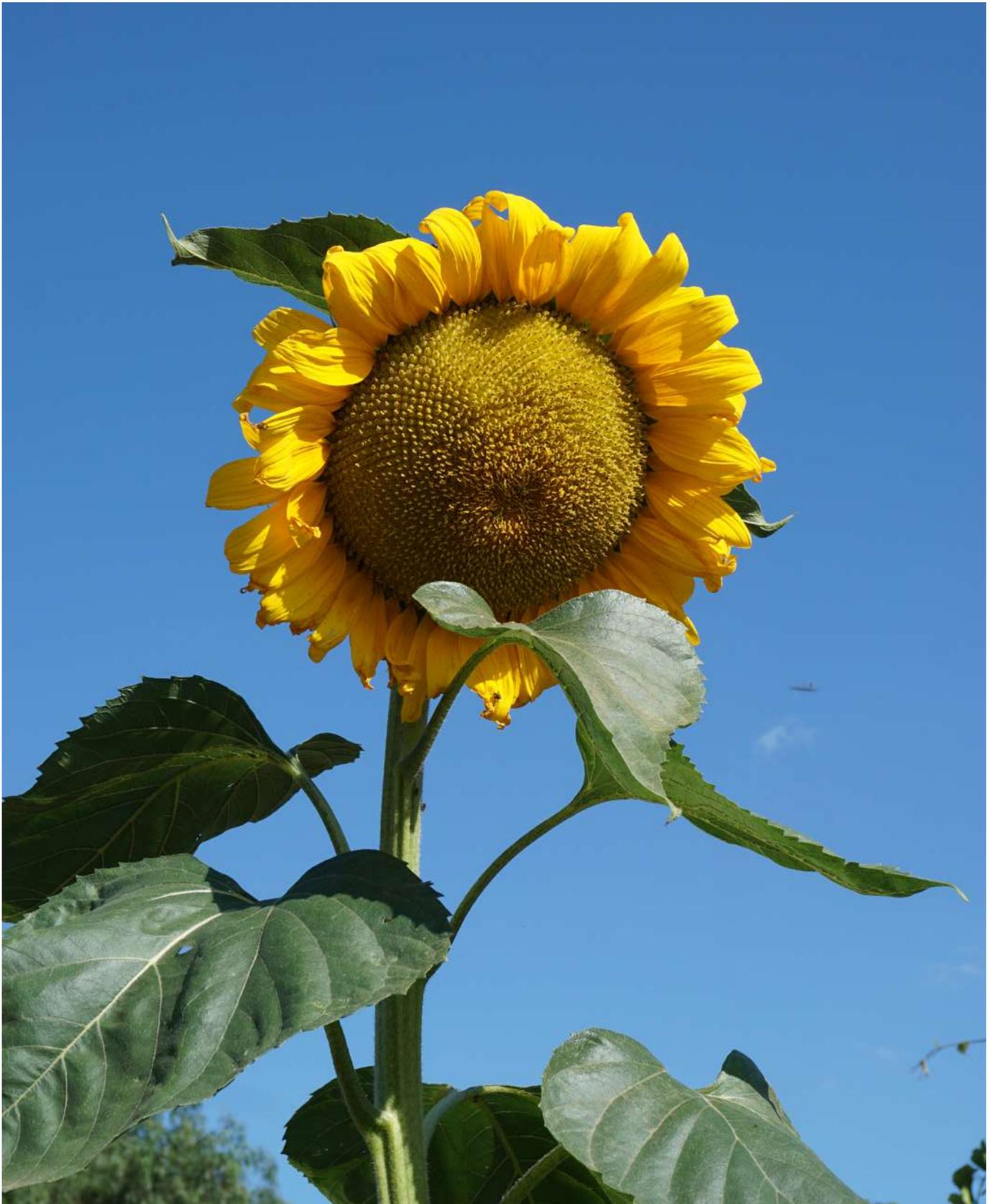
de esta manera evitaremos el “mal de cuello” o “tristeza del pimiento”, producido por el hongo *Phytophthora* sp., una de sus principales enfermedades.

**Propiedades**

Son ricos en vitaminas C, A, E, B6, B3, B2, B1 y ácido fólico. Entre los minerales destacan el potasio en mayor proporción seguido del calcio, fósforo y magnesio. Es muy apreciado el fruto grande, largo, carnoso, que se cosecha verde o rojo, de carne dulce, y que se puede hacer relleno o asado. Los pimientos se pueden comer fritos, asados en guisos, crudos, en salmuera y en general son muy versátiles.

Son buenos cultivos precedentes los abonos verdes y las leguminosas, también zanahoria, coles, rábanos, cebollas y lechugas. No son favorables, antes o después, las berenjenas, los tomates y las patatas, así como el melón, la sandía, el pepino o la calabaza. El pimiento se asocia básicamente con la albahaca para protegerse de los pulgones. La semilla es viable entre tres y ocho años.

# GIRASOL



**Nombre científico***Helianthus annuus L.***Familia**

Asteráceas o Compuestas

**Características**

Es originario de América, , del oeste de América del norte o Méjico. Es un cultivo propio de países templados. Es una planta anual , resistente, capaz de crecer en casi todo tipo de suelos. Es una planta herbácea de tallo erecto, macizo y no ramificado, puede crecer a una altura entre los 90-2,70cm, con pelos ásperos en el tallo y en las hojas ovadas. Las hojas inferiores son acorazonadas y las superiores son más pequeñas. Existen variedades de girasol, y los frutos, botánicamente frutos secos también son variables, observamos algunas de color blanco, pardo, negro, o a menudo oscuras con franjas blancas.

**Época de cultivo**

El girasol permite siembras desde la primera quincena de abril a finales de junio, si bien es conveniente adelantar las siembras para que la floración no coincida con las mayores temperaturas estivales y poder realizar las cosechas antes de las lluvias otoñales.

**Propiedades**

Las pipas de girasol contiene hasta un 58 % de aceite. Este aceite se utiliza para cocinar y para fabricar biodiesel. Destacan por ser una excelente fuente de vitamina E. También contienen ácidos grasos omega-3. Necesitamos estas grasas para fortalecer las neuronas y para otras funciones importantes, como mantener el corazón sano y protegido contra un accidente cerebrovascular. También ayudan a mejorar la salud del corazón y son ricas en fibra y en potasio. Aportan vitaminas del grupo B, son revitalizantes y ayudan contra el envejecimiento.

El aceite que contienen las semillas se utiliza para cocinar, condimentar las ensaladas o fabricar margarinas. La planta se emplea también como forraje para el ganado. Generalmente las semillas

o pipas se comen crudas y al mismo tiempo también son alimento para las aves de corral o las enjauladas.

# CACAHUETE



**Nombre científico**

*Arachis hypogea* L.

**Familia**

Fabáceas o Leguminosas

**Características**

El cacahuete es una planta americana de introducción tardía, y es un cultivo singular. En primer lugar, la flor de esta leguminosa tiene un comportamiento que la diferencia de la de otros cultivos, una vez fecundada, busca la tierra para enterrarse, ya que en la base de la flor hay un órgano, llamado ginóforo, que crece escondiéndose del sol. Las flores son de color amarillo. Así el fruto se cría bajo tierra. La segunda es la necesidad de agua: el cacahuete huye del exceso de humedad.

Normalmente se cosecha a mano, estirando y arrancando con fuerza la planta entera, cogiendo los cacahuetes.

El cultivo del cacahuete es ahora escaso y marginal, pero antes no lo era, era un cultivo fundamental, por su grano, alimento básico para las personas, y por la mata, buen forraje para los animales. Era una cosecha mediterránea, y principalmente valenciana. Más del 80% se producía en estas tierras. De hecho, en Europa, el cacahuete fue cultivado por primera vez en Valencia.

Variedades como la cacaua, se pueden sacar con azada, ya que si no se hace así se pierden muchas vainas. Una vez arrancado se solea en haces o manojos en el propio campo un día o dos y, sacudiendo las plantas, se separa la mata de la vaina de cacahuete, que después se tendrá que dejar secar.

**Época de cultivo**

Se siembran los cacahuetes de mediados de mayo a mediados de junio y se cosechan 4 o 5 meses más tarde, entre septiembre u octubre. Se siembran en terreno suelto y deshecho y con sazón (húmedo), ideal para que germine la semilla primero y más tarde para recibir la flor. Es

una planta amante del calor.

Cada palmo y medio dejamos 2 granos por golpe separando las líneas unos 60 centímetros. Al nacer la planta trabajamos el suelo para evitar las hierbas y alargar la sazón, también haremos caballón acercando la tierra a la planta. Regaremos por primera vez de 40 a 60 días después de que salgan las matas. Este forzado de sed se hace para provocar la floración muy temprana de la mata de cacahuete.

**Propiedades**

Es muy sabroso y dietéticamente muy interesante por su contenido en grasas y ácidos grasos insaturados, por ello es ideal para hacer aceite.

# CALABACÍN



**Nombre científico**

*Cucurbita pepo* L.

**Familia**

Cucurbitáceas

**Características**

Es una de las especies domesticadas desde tiempos más remotos; hay restos de hace aproximadamente 10.000 años. Sus tallos y hojas son vellosas y ásperas al tacto. Presenta hojas profundamente lobadas, dentadas y con extremos triangulares. Las flores son vistosas, de color amarillo. La planta suele ser rastrera en nuestras áreas de cultivo; es una planta rústica y de crecimiento rápido, y solo pide luz y calor. Igual que las calabazas, los calabacines tienen, en la misma mata y separadas, las flores de los dos sexos. Es conveniente tener dos o más plantas en el huerto para que las abejas encuentren siempre polen disponible.

El fruto crece rápidamente: entre cinco y siete días tras la fecundación llega al tamaño comercial de 15-20 cm de longitud y 3 o 4 de grosor, de esta manera todavía es un fruto muy joven. Existen muchas variedades entre ellas la llamada Zucchini, que es la que encontramos normalmente en los mercados. Los frutos, es decir los calabacines, suelen ser verdes, blancuzcos o listados irregularmente de verde y blanco. Los calabacines crecen muy rápido y podremos recolectar prácticamente cada dos días.

**Época de cultivo**

Se siembran y el marco de plantación para conseguir una planta compacta es de un metro por un metro. Le gustan las tierras fértiles y muy abonadas; también el agua, pero sin embalsar, puesto que es muy sensible a enfermedades de hongos.

**Propiedades**

Contienen un 95% de agua. Presentan vitamina A, E, B y C. El aporte en vitamina C se aprovecha cuando el calabacín se consume crudo o ligeramente al vapor.

Los calabacines se comen hervidos como verdura, rehogados, al horno o fritos. También se comen las semillas y las flores de los calabacines, concretamente las flores se hierven o se fríen. Las semillas se comen crudas o se tuestan.

# TOMATE



**Nombre científico**

*Lycopersicon esculentum L.*

**Familia**

Solanáceas

**Características**

El tomate fue introducido en el sur de Europa en el siglo XVI. Se trata de una planta herbácea de tallo endoble, perenne pero se cultiva como una planta anual. Forma un arbusto ramoso y extendido. Generalmente los tomates cultivados son puestos en espaldera, se tutorizan para facilitar el crecimiento y la cosecha. Las hojas de la planta del tomate son alternas, y el contorno es lobulado o dentado. Las flores nacen en racimos de 3 a 11 o más, en ellas el cáliz es verde y los 5 pétalos amarillos. El fruto del tomate es una baya carnosa y jugosa roja o amarilla según las variedades.

Sabemos que las tierras arenosas dan precocidad a las tomateras. Normalmente el cultivo al aire libre es mejor que el cultivo en el invernadero. Y si hay problemas de salinidad en el suelo o en el agua, aunque no sean deseables, tenemos que saber que esta situación da tomates más concentrados y sabrosos. Las variedades antiguas de tomate son reconocidas por todo el mundo como las de mayor calidad en aroma y gusto. Son nuestras y las tenemos de muchas variedades. El riego es muy importante. Conviene evitar riegos continuos y con demasiada agua que dan tomates aguados; es mejor un riego ajustado al calor y carga de la planta, incluso un poco menguado cuando la planta ya es grande. El momento de la cosecha es determinante: hay que cosechar los tomates bastante maduros, nada de medio verdes o pintando el color.

**Época de cultivo**

Cultivar en los meses de verano es mejor que adelantar o retrasar el cultivo: el tomate agradece las temperaturas cálidas, por eso son mejores las exposiciones soleadas y las tomateras tutoradas y bien podadas.

**Propiedades**

Es un ingrediente común en las ensaladas, y se aprecia tanto su color como su aroma. Se come de muchas maneras y añade color y aroma a sopas, guisos, salsas. Una vez en el frigorífico los tomates van perdiendo aroma.

La calidad final del fruto de la tomatera está en equilibrio según tres componentes: el terreno de cultivo, la genética de las plantas y las labores de cultivo.

# COLIFLOR



**Nombre científico**

*Brassica oleracea* L.

**Familia**

Brasicáceas o Crucíferas

**Características**

Generalmente la planta produce un único tallo que lleva una inflorescencia grande de color blanco, blanco amarillento o cremoso; se trata de una masa compacta de yemas florales no desarrolladas. Esta inflorescencia queda envuelta por hojas circundantes. En las coliflores de invierno, estas hojas se extienden cubriéndolas para evitar las inclemencias del tiempo.

**Época de cultivo**

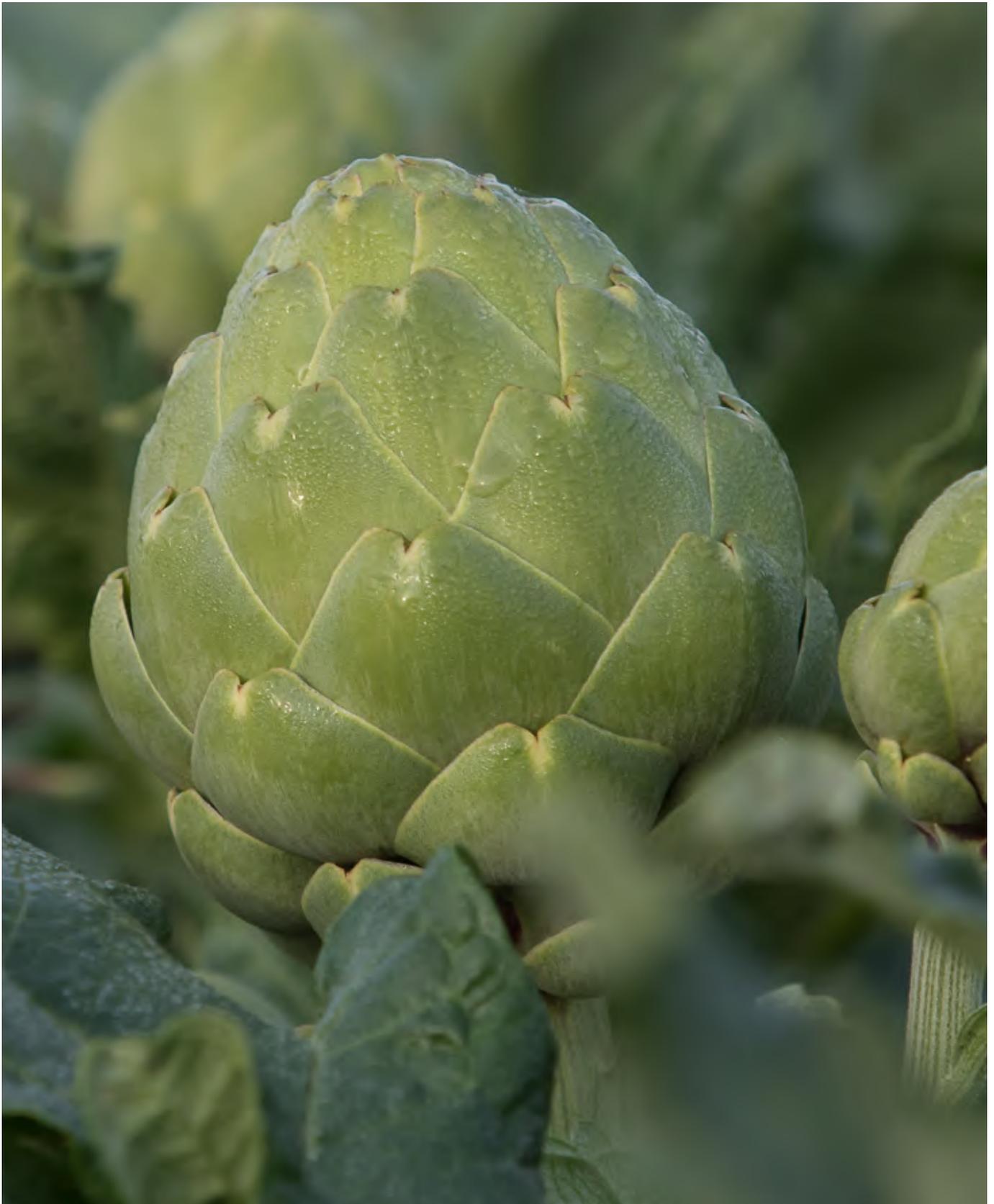
Se siembran a finales del verano, si no hace mucho calor o a principios del otoño para variedades más tempranas y durante el mismo. Plantadas directamente en el suelo o en semillero. En otoño sembramos las coliflores y también es tiempo de sembrar o plantar otras coles como el repollo, coles de Bruselas o el brócoli.

Debemos preparar muy bien el terreno, es una planta bastante exigente en cuanto a nutrientes y riego. El suelo de cultivo debe drenar bien para que no se produzcan encharcamientos, porque otro de los grandes requisitos es que son plantas exigentes en cuanto al riego, otra de las ventajas de ponerlas en otoño o a finales de invierno que son épocas más húmedas.

**Propiedades**

Todos los tipos de coliflor tienen grandes cantidades de vitaminas A, K, magnesio, potasio, fósforo, vitaminas B y una larga lista de nutrientes. Contiene una alta cantidad de antioxidantes, que son esenciales para la salud general del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades del corazón, entre otras. Se puede comer cruda, pero generalmente se hierve y se gratina con bechamel. También la encontramos en encurtidos.

# ALCACHOFA



**Nombre científico**

*Cynara scolymus* L.

**Familia**

Asteráceas o Compuestas

**Características**

La alcachofa parece ser originaria del norte de África y ya era conocida por griegos y romanos. Brota de cepa todos los años. Produce una roseta de hojas generalmente segmentadas y con pocas o ninguna espina. Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido. Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes.

Cuando la planta desarrolla el tallo, echa un vástago más o menos alto, rollizo, pero también costillado y asurcado con cada vez hojas más escasas y menos divididas a medida que estén más altas en dicho tallo. En su ápex, y en algunas divisiones laterales, aparecen unas cabezuelas muy gruesas, cubiertas de numerosas brácteas coriáceas, las alcachofas. Al florecer, endurecen mucho dichas brácteas y no se pueden aprovechar para comer.

**Época de cultivo**

Se cultiva principalmente de otoño a principios de la primavera.

**Propiedades**

Tras el agua, el componente mayoritario de las flores de *Cynara scolymus* son los hidratos de carbono, entre los que destaca la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios son el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio; y entre las vitaminas destaca la presencia de las vitamina B1, vitamina B3 y pequeñas cantidades de vitamina C. Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad, pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos.



**CENTRE D'EDUCACIÓ  
AMBIENTAL**  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA